



POTÊNCIA SEXUAL MASCULINA

POMPOARISMO
A GINÁSTICA DO KAMA SUTRA

Carlos Kadosh



Eden



Potência Sexual Masculina



Pompoarismo
A Ginástica do Kama Sutra
Saúde, Sexualidade e Qualidade de Vida
Para homens, mulheres e casais

Carlos Kadosh

© Copyright 2012 – by Carlos Kadosh

1ª Edição, 2014

Todos os direitos desta edição reservados à SENSUAL DELIVERY,

Rua Schiller, 143 – Cj 1502 – Curitiba-PR – Cep 80050-260

Telefone: (41) 3018-3357

Site: www.performancesexual.com.br

Projeto gráfico e Diagramação: Edwaldo Vieira

Correção ortográfica: Forma Consultoria

Ilustração: Marcio Baraldi

**Dados Internacionais de Catalogação na
Publicação (CIP)**

Kadosh, Carlos, 1973 –

Potência Sexual Masculina – Pompoarismo –
A Ginástica do Kama Sutra - saúde, sexualidade
e qualidade de vida para homens, mulheres e

casais / Celso Marzano, Celine Kirei, Carlos

Kadosh - Curitiba: SENSUAL DELIVERY, 2012

p. 148; Il.; 23 cm

ISBN 978-85-98691-08-4

Inclui **bibliografia**

1. Potência Sexual Masculina. 2. Sexo. 3.
Prazer 4. Ginástica do Sexo. 5. Excitação Sexual.
I Celso Marzano. II Celine Kirei

CDD (22ª Ed.) 613.96

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem a permissão expressa dos editores (Lei nº 9.610, de 19.2.98)

Potência Sexual Masculina

Com este livro, você vai aprender a:

- *Aumentar o tempo de ereção e a potência.*
- *Prevenir a ejaculação precoce e a impotência sexual.*
- *Usar a energia sexual para melhorar a saúde.*
- *Aumentar o tamanho do pênis de forma natural.*
- *Aprofundar seu relacionamento afetivo e amoroso.*
- *Satisfazer o prazer da mulher com mais sofisticação.*
- *Transformar sua energia sexual em um extraordinário avanço na sua vida espiritual, material e profissional.*
- *Equilibrar os níveis de testosterona.*
- *Dominar as técnicas de penetração, que irão enlouquecer sua parceira.*
- *Aprender movimentos sofisticados, que irão surpreender sua amada.*
- *Tornar-se um amante inesquecível!*

Agradecimentos

A Deus, nosso Criador.

Aos meus alunos e leitores, que me incentivaram nesta árdua, porém fascinante e fantástica arte de pesquisar, estudar e escrever.

Aos meus antepassados, por me darem a existência, de modo a servir à humanidade com minhas atividades.

Aos meus professores, incentivadores e, em especial, Celine Kirei e Celso Marzano.

Potência Sexual Masculina

Pompoarismo: A Ginástica do Kama

Sutra

Este livro, de grande valor para a saúde e a sexualidade, oferece técnicas simples de serem executadas por homens jovens e maduros com objetivo de usar a sexualidade para revitalizar a qualidade de vida, aumentando o tempo de ereção e a potência masculina, maximizando o prazer das suas relações e melhorando a circulação da área pélvica e, conseqüentemente, os níveis de testosterona, tornando o homem mais viril de forma natural.

Aprenda os segredos milenares praticados por mestres ocidentais e orientais como: indianos, árabes, chineses, japoneses e estudiosos da sexualidade ocidental.

Este livro contém técnicas inéditas, avançadas e seguras, que beneficiam milhares de casais no mundo inteiro, adaptadas aos dias de hoje.

O pompoarismo atua, especialmente, prevenindo problemas como a ejaculação precoce e a impotência masculina e faz aumentar o prazer e a energia sexual. Sabemos que as pessoas que possuem excelente e saudável sexualidade também desenvolvem um extraordinário avanço na vida espiritual, material e profissional.

Segundo Napoleão Hill, em seu livro *Pense e Enriqueça*, “as pessoas mais prósperas são aquelas que conhecem a arte de transformar a sua energia sexual em um poderoso instrumento para a conquista amorosa e material.”

Ele foi o primeiro escritor ocidental a pesquisar a sexualidade com relação à prosperidade e ao sucesso, além do motivo por que muitas pessoas, consciente ou inconscientemente, sabiam usar técnicas para conseguir resultados extraordinários em suas vidas. Saiba você também como usar esses conhecimentos!

Benefícios do Pompoarismo Masculino

- O pompoarismo masculino fortalece os músculos pubococcygeos dos homens, aumentando o prazer sexual tanto do homem quanto da mulher.
- É excelente para estimular a produção de hormônios, principalmente de testosterona, pois ativa a circulação da área pélvica, conservando por mais tempo a juventude e a libido dos homens que praticam os exercícios regularmente.
- A sua prática aumenta a autoestima e a autoconfiança, porque também é uma técnica de sedução, que encanta e surpreende a mulher.
- Homens com ejaculação precoce, depois da técnica, conseguem muito mais tempo de ereção e, também, experimentar orgasmos mais intensos. Muitos médicos, como Wilhelm Reich, autor do livro A Função do Orgasmo, constataram o aumento da potência sexual masculina por meio da prática de exercícios específicos para o membro masculino.
- Melhora o relacionamento afetivo e sexual do casal, tornando a vida sexual mais criativa e prazerosa, eliminando a monotonia e apimentando o ato sexual.
- Auxilia e previne problemas de incontinência urinária e flacidez da musculatura ligada ao membro masculino, fortalecendo significativamente a potência e a ereção.
- Aumenta o tempo de ereção e a virilidade sexual, prolongando a vida sexual do homem até idades mais avançadas.
- Amplia o autoconhecimento do corpo, preparando-o para sentir mais prazer e proporcionar mais prazer à sua parceira.



Introdução

A caminhada e o estudo desta área que aprecio muito iniciaram no período da faculdade, em que cursei história, logo me interessando pela história da sexualidade, literatura, poesia erótica e biografias, como do veneziano Giacomo Casanova.

Leituras de textos antigos e modernos, ricos em segredos sexuais, como: o Kama Sutra, do autor hindu Vatsyayana; O Jardim das Delícias, do Xequer Nefzaui; os livros do mestre taoista Mantak Chia, autor de O Orgasmo Múltiplo do Casal, entre outros, foram indispensáveis para a realização deste livro. Sobre sexualidade tântrica, posso citar com carinho o mestre belga André Van Lysebeth, autor do livro Tantra: O Culto da Feminilidade, também importante para a compreensão desse conhecimento.

No curso de extensão em sexualidade, aprofundei-me na obra de autores e especialistas que considero indispensáveis na área da sexualidade ocidental, como os doutores Wilhelm Reich, Virginia E. Johnson e William H. Masters.

Eu, como pesquisador e historiador, procurei ler e estudar os conhecimentos relacionados ao prazer e à sexualidade, para, assim, ajudar as pessoas a descobrir experiências magníficas, que muitas culturas já desfrutam há milênios.

O meu objetivo, — e para isso venho estudando há muitos anos, — é proporcionar conhecimento e condições para as pessoas terem uma vida sexual mais prazerosa, saudável e sofisticada.

Este livro é dedicado ao homem atual, ao qual recomendo a prática de uma sexualidade mais nobre, refinada e criativa, visando, também, a uma maior satisfação da mulher, aumentando a harmonia do casal e a felicidade amorosa.

Na criação deste livro, dispus-me a colaborar com o máximo de precisão, praticidade e resultados das técnicas. Os ensinamentos e as técnicas aqui descritos possuem um histórico preciso e plausível, pois são coletâneas, observações e resultados práticos ensinados a muitos leitores e alunos que se interessam pelo meu trabalho. Há, também, anotações profundas dos meus estudos e leituras.

O resultado efetivo desses conhecimentos é praticado por inúmeros homens sábios e felizes, que fazem desse legado um instrumento de harmonia sexual, felicidade conjugal e saúde física e mental.

As técnicas que ensino deverão ser praticadas com frequência e disciplina, pois devem ser incorporadas no dia a dia como um hábito. É como se exercitar ou praticar ginástica. Elas devem ser para toda a vida, pois só assim poderão trazer resultados maravilhosos. Esses conhecimentos poderão ser cada vez mais aprimorados para o maior prazer e sofisticação do praticante, tornando-o um grande amante.

Nas minhas aulas, milhares de alunos e leitores já se beneficiaram desse conhecimento, acrescentando em suas vidas mais um recurso em prol de seu crescimento enquanto homens, maridos e pais.

Tenho certeza de que a parceira agradecerá o esforço e a dedicação do homem que busca refinar-se nessa arte. Mas lembre-se: a aliança maravilhosa do prazer só poderá ocorrer com a prática constante e diária, aliada à afetividade, ao amor e ao carinho em relação à mulher.

Recomendo uma boa leitura deste manual poderoso, com uma excelente prática.

Prof. Carlos Kadosh

Capitulo I

Potência Sexual Masculina:

Pompoarismo

O que é Pompoarismo?

O pompoarismo é uma prática milenar, que nasceu há mais de 1.500 anos no Oriente. São exercícios que fortalecem os músculos usados para fazer amor, aumentando a saúde e o prazer sexual tanto do homem quanto da mulher. O pompoarismo, em toda a sua amplitude, poderá ser traduzido como uma arte de fazer amor com sofisticação e criatividade ilimitada.

Devemos destacar, também, a grande contribuição dos antigos manuais orientais da arte de fazer amor para a realização deste livro, além dos conhecimentos descobertos, estudados e comentados pelo estudioso da cultura erótica oriental, o holandês Robert van Gulik. Há, inclusive, uma curiosa técnica para reter a ejaculação que leva o seu sobrenome.

A palavra ‘pompoar’ originou-se do tâmil, idioma do sudeste da Índia e do Sri Lanka, e significa ter o comando voluntário sobre o músculo pubococcígeo masculino ou feminino e, também, sobre os músculos usados para fazer amor, como os músculos da pelve, os eretores do pênis e, no caso das mulheres, a musculatura interna vaginal.

O pompoarismo também pode ser considerado uma ginástica da prática sexual, conhecida por grupos seletos de pessoas na Índia, Tailândia, Indonésia, China, Japão, Egito e outros países. Esses conhecimentos são um legado de seus antepassados, em que muitas informações são recebidas oralmente e outras estão compiladas em textos antigos de valor inestimável, pois a arte de fazer amor, em muitos países, é considerada sagrada.

Mas esses conhecimentos não eram privilégio apenas dos ricos e cultos, porque provém também da tradição oral, sendo transmitidos de geração em geração entre os povos orientais, para quem a sexualidade é considerada

natural, principalmente pelo fato de terem consciência da importância do aprendizado das técnicas da arte de amar.

O mundo ocidental não teve a sorte de receber esse legado e esse aspecto faz toda a diferença. Não há preocupação com o aprendizado das técnicas da arte de fazer amor. Culturalmente, podemos perceber que muitos homens em nosso país acham que sexo já se nasce sabendo, e então sua prática é instintiva. Obviamente não cabe aqui uma crítica e sim, um esclarecimento: as técnicas de arte erótica são tão extensas e maravilhosas que, com certeza, todo o homem que descobrir seu encanto e estudar esses legados milenares poderá, com certeza, satisfazer com muito mais requinte e sofisticação sua amada.

O pompoarismo masculino, isto é, os movimentos com a musculatura do pubococcígeo do homem, além de movimentação voluntária do esfíncter anal e períneo — incluindo os vários tipos de movimentos pélvicos e penianos — desenvolvem maior circulação da área pélvica, melhorando, conseqüentemente sua potência e aumentando seu prazer sexual.

Muitas dessas técnicas têm sua origem no tantrismo, que é a filosofia comportamental que deu origem ao yôga. As posições ou “asanas” do yôga são, na realidade, muitas delas de origem tântrica, reproduzindo posturas sexuais. Também muitos exercícios usados no yôga fortalecem a importante região do assoalho pélvico dos homens e das mulheres.

Uma boa dica para quem quer melhorar a sua performance na cama, e principalmente sua saúde física e espiritual: praticar yôga. Os exercícios respiratórios e posturais aumentam a flexibilidade corporal e revitalizam todo o organismo, melhorando também a energia sexual.

Esperamos que as pessoas que aprendam e pratiquem essas técnicas usem-nas com amor e sabedoria.



Pompoarismo Masculino: Cultura e História

Uma Novidade para os Homens Ocidentais

No Ocidente, são poucas as pessoas que conhecem essas técnicas usadas de maneira tradicional pelos indianos, árabes, chineses e japoneses. Os homens dessas culturas possuem fantástico conhecimento do seu corpo e conhecem técnicas para prolongar o prazer e aumentar sua virilidade. No Oriente, esses conhecimentos são passados de pais para filhos por meio de tradição oral e escrita, pois esse legado é de extrema importância para a saúde e vitalidade sexual do homem. Esses preciosos conhecimentos, com certeza, transformam o homem num amante mais sofisticado, criativo e amoroso, pois a prática dessas técnicas deixa sua amante encantada e feliz na hora de fazer amor.



No Ocidente, o pompoarismo masculino, infelizmente, é praticamente desconhecido. Já em várias regiões do Oriente esses exercícios são utilizados por homens de todas as idades de maneira natural no seu dia-a-dia.

Os homens indianos possuem vitalidade e potência sexual até idades bem avançadas. Os chineses e japoneses que receberam tais conhecimentos da antiga arte erótica oriental conservam, facilmente, sua vitalidade sexual até a longevidade.

Obviamente que utilizando apenas seu instinto natural esses homens não conseguiriam resultados tão surpreendentes. Hoje sabe-se que também os homens orientais tinham aulas e manuais tradicionais com técnicas com o propósito de ter sua virilidade e seu poder de sedução fortalecidos. Esses conhecimentos eram obtidos através do estudo do tantrismo e da Kama Sutra, na Índia, dos Manuais de Taoísmo, na China, do Jardim Perfumado, pelos árabes e os livros da arte shunga que serviam para os japoneses como manuais de educação sexual.

Os homens praticantes dessa técnica possuem vitalidade e potência sexual até a longevidade. Por meio de exercícios de pompoarismo específicos para a área pélvica e peniana, conseguem fazer amor por horas seguidas, proporcionando mais prazer às suas companheiras. Que mulher não gostaria de encontrar um homem conhecedor dessas técnicas milenares?

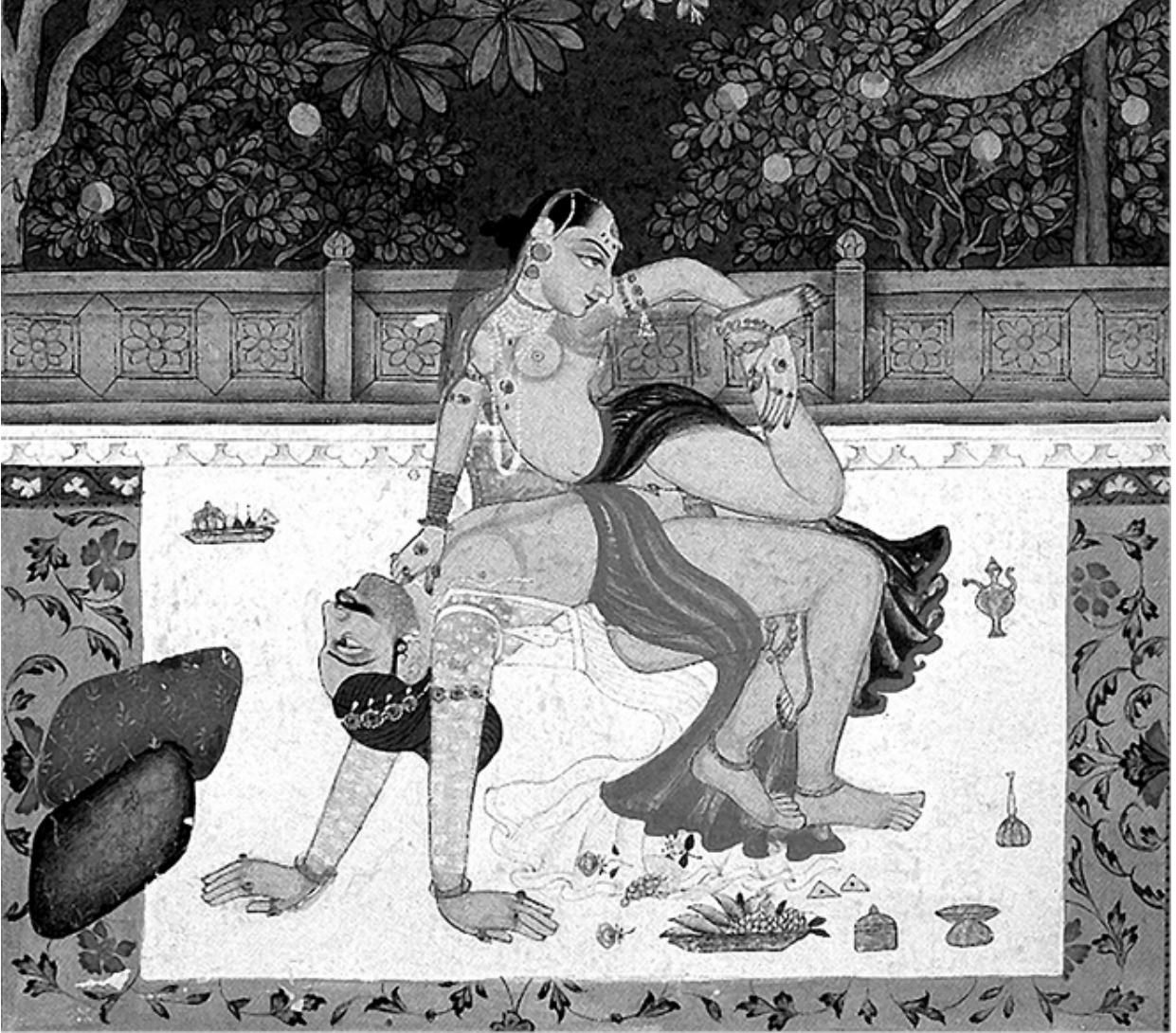


Pompoarismo para Casais e Kama Sutra

A Arte de Manter a Paixão e a Excitação

O pompoarismo já é uma delícia se praticado pela mulher – o que é mais comum –, imagine, então, se praticado pelo casal! Ela movimentando de maneira sensual sua vagina e ele fazendo estocadas e movimentos dos mais variados com o seu pênis. É realmente indescritível o prazer que se pode obter por meio dessa técnica mútua de aumentar o êxtase e fazer amor por muito mais tempo.

Na técnica para casais, tanto o homem quanto a mulher movimentam-se sincronicamente em diversos ritmos, fazendo movimentos voluptuosos nas mais diversas posições sexuais ou se inspirando nas exóticas posições do Kama Sutra. Algumas posições do Kama Sutra, aliás, são mais apropriadas para essas técnicas, podendo levar o casal a níveis inimagináveis de prazer e êxtase sexual.



Capítulo II

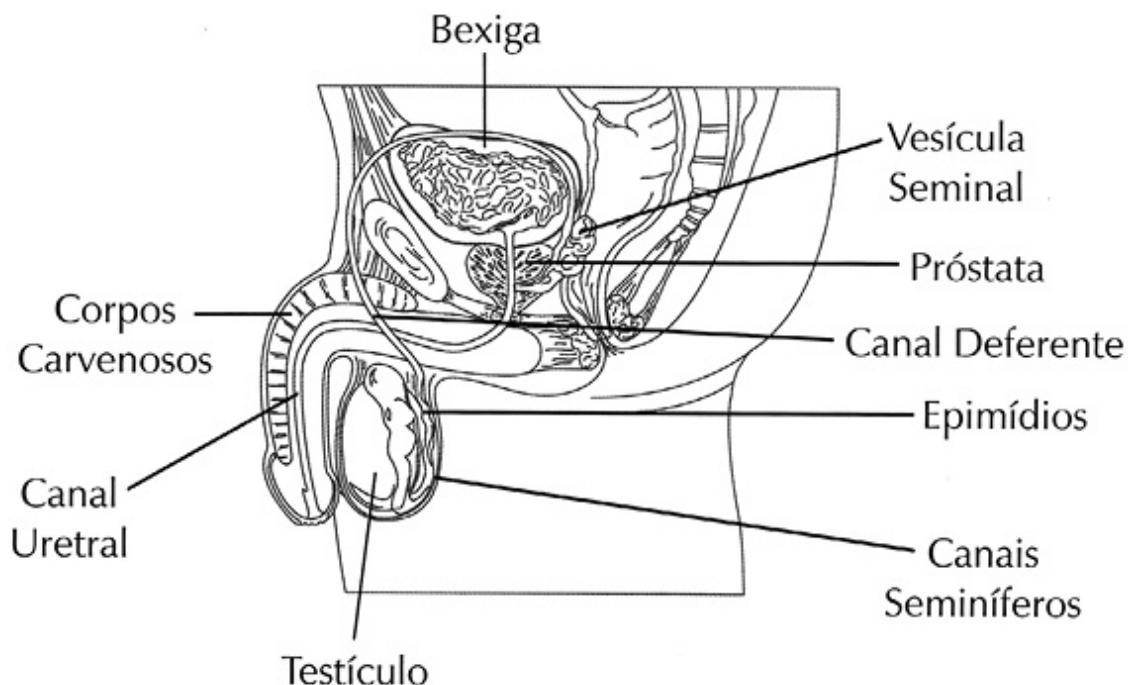
Pompoarismo Masculino

Anatomia e Fisiologia dos Órgãos Sexuais

Há uma analogia entre os órgãos masculinos e femininos: os órgãos copulativos que são os que permitem ao espermatozoide atingir o óvulo para a sua fecundação. No homem é o pênis e na mulher a vagina.

As glândulas sexuais germinativas – no homem, os testículos que produzem os espermatozoides, e na mulher, os ovários que produzem os óvulos – através de seus canais, transportam as células germinativas, permitindo a fecundação. No homem, o conjunto composto pelo canal seminal ejaculatório e a uretra é denominado epidídimo.

Na mulher as trompas de falópio são os canais que transportam o óvulo do ovário ao útero.



Órgão Genital Masculino

Pênis

O pênis é o órgão masculino responsável pela condução da urina, quando flácido, e o condutor do sêmen, quando ereto. Sua estrutura contém dois tecidos: o corpo cavernoso e o corpo esponjoso. Nesse último ficam minúsculas glândulas, as quais lubrificam o órgão e o limpam dos elementos prejudiciais aos espermatozóides que vão passar. Quando o homem fica excitado, os vasos sanguíneos conduzem grande quantidade de sangue a esses tecidos até que eles ficam intumescidos, tornando o pênis ereto e anatomicamente perfeito para ser introduzido na vagina.

No momento do orgasmo, sinais nervosos involuntários levam os músculos, a próstata, e as vesículas seminais a se contraírem, lançando o esperma para o pênis. Ao mesmo tempo, certos músculos “*fecham*” a saída da bexiga, impedindo que o sêmen penetre no caminho errado ou que a urina seja eliminada.

A glândula (cabeça do pênis) é recoberta por uma membrana chamada prepúcio. Essa região, quando não tratada com rigorosa higiene, pode armazenar secreções que facilitam o aparecimento de infecções. No interior do pênis encontra-se a uretra, que é o canal que vem da bexiga e o atravessa até o meato uretral, e onde se localizam as pequenas glândulas de Cowper, que lubrificam a uretra durante a fase de excitação masculina.

Testículos

Os testículos são duas glândulas externas que produzem os hormônios masculinos determinantes das mudanças físicas da puberdade. Neles também são produzidos os espermatozóides, células que fertilizam o óvulo feminino e carregam o potencial hereditário do homem. Os canais seminíferos são os que produzem os espermatozóides e situam-se no interior dos pequenos compartimentos que dividem os testículos.

Na criança há mais de 800 canais. Quando o menino atinge a puberdade, os canais começam a produzir e amadurecer centenas de milhões de espermatozóides diariamente. Os canais se juntam e abrem-se para fora dos testículos, num canal muito mais largo e enrolado que chega a medir 100 metros: o epidídimo. Nele os espermatozóides permanecem algum tempo,

amadurecendo, até serem ejaculados. Do contrário morrem. O epidídimo forma dois outros canais: os canais deferentes, cujas últimas partes são mais largas e funcionam como reservatório do esperma para ligarem-se, depois, ligam-se a duas pequenas glândulas – as vesículas seminais – e penetram em outras glândula, a próstata.

Próstata

A próstata é uma glândula exócrina que faz parte do sistema reprodutor masculino. A função da próstata humana é produzir e armazenar um líquido fluido incolor e ligeiramente alcalino que faz parte do fluido seminal, que juntamente com os espermatozoides constitui o sêmen.

Alterações e distúrbios da próstata podem ser constatadas através de exames. Consulte seu médico especialista. É muito importante que todos os homens façam exames preventivos.

Exercícios Masculinos de Pompoarismo

Exercícios Importantes para a eficácia sexual masculina

Se, por um lado, as facilidades da vida moderna são muito atraentes proporcionando maior conforto, por outro, são extremamente prejudiciais, pois induzem ao sedentarismo, ou seja, muitas pessoas quase não caminham, não fazem exercícios de espécie alguma e passam boa parte do seu tempo sentados, trabalhando, vendo televisão ou teclando no computador. Aliado ao stress, conseqüentemente, esses fatores trazem resultados altamente prejudiciais à saúde e especificamente à sexualidade. O antídoto para o sedentarismo consiste em adotar uma filosofia que permita melhor qualidade de vida, administrando melhor seu tempo hábitos saudáveis, com opções de lazer, com ênfase a uma dieta alimentar mais natural e exercícios regulares.

Você já deve ter ciência disso tudo, mas mesmo assim talvez não tenha alterado sua rotina. Os aspectos ligados à sexualidade, porém, são de instintiva relevância e, por essa razão podem incentivá-los adotar a prática de exercícios saudáveis. Muitas pessoas podem pensar que os exercícios

físicos são ótimos para a sua boa aparência e saúde. Mas nem imaginam que eles são excelentes para a sua sexualidade.

Confira, a seguir, os reflexos e a importância dos exercícios físicos correlacionados à área da sexualidade.

- Caminhar no parque, fazer ginástica, correr moderadamente, praticar yoga e dançar podem fazer real diferença na sua vida sexual, pois aumentando sua resistência física você ficará muito mais energizado e conseguirá prolongar muito mais suas relações sexuais.
- A importância da dança, no caso do homem, é também indispensável, em especial as que movimentam a região pélvica masculina. Os estilos dos ritmos brasileiros são excelentes para essa finalidade: o samba, o forró e o axé ativam a circulação do chacra básico, localizado na região do períneo.
- Procure observar que homens que dançam bem, se tornam muito atraentes para as mulheres. É que esse chacra energizado está intimamente relacionado com o carisma pessoal e com a sexualidade, e as mulheres, instintivamente, sabem disto. Um exemplo disto, é o inesquecível Elvis Presley. As mulheres iam à loucura com o movimento de seus quadris.
- Para muitos homens ainda é difícil fazer qualquer tipo de movimentos pélvicos, pois, pelos próprios valores culturais, via de regra sentem-se tímidos e um pouco envergonhados já que muitos deles nunca fizeram nenhum exercício desse tipo, o que é uma pena.
- É fácil afirmar, portanto, que movimentos pélvicos básicos como mexer os quadris em várias direções para frente e para trás e movimentos circulares do quadril são importantíssimos para os homens, porque atuam diretamente na musculatura usada para fazer amor.
- A dança masculina sempre esteve muito presente nas culturas antigas, pois os ancestrais orientais sempre souberam valorizar a dança para o aumento da sua fertilidade e virilidade sexual. Suas danças comprovam a importância dessa prática, como é o caso da dança dos homens da Polinésia, em que eles abrem e fecham as pernas e mexem os quadris com muita agilidade.
- As danças eslavas e russas também possuem movimentos que fortalecem a área das pernas e, em especial, das coxas. Na Índia, a dança de Shiva reflete isso com muita clareza: Shiva, que é o Deus do Amor Hindu e que faz amor eternamente com a sua amada Shakti “Deusa do Amor” dança para fortalecer suas pernas e todos os seus órgãos.

Conclui-se, daí, que o movimento dos quadris – principalmente através da dança – é característica de quem é “muito macho”. Com base nessa afirmação, cabe aqui um comentário lúdico: Se todos os bebezinhos, ao nascerem, trouxessem inscrito em seu bumbum a recomendação “agite antes de usar” todos poderiam ter mais saúde física e sexual.

Por isso, aí vai um conselho aos homens: fortaleçam seus quadris, pernas e coxas e verão que sua performance na cama só irá melhorar.

Exercícios de Fortalecimento para Aumento Natural da Potência

1. Exercício para Fortalecimento da Região do Períneo

- **Mulabbanda:** Em posição de yôga, respire tranqüila e profundamente até atingir a região abdominal. Inspire e sinta o ar invadir sua região genital, energizando-a. Contraia o esfíncter anal e a região do períneo ritmicamente. Expire e relaxe a musculatura. Repita o exercício de oito a dez vezes.
- Procure mexer somente estes dois locais, sem mexer as nádegas ou a barriga, para que você possa obter um controle localizado desta região.
- Aumente a força das contrações à medida que for adquirindo mais prática. O exercício pode ser praticado juntamente com sua companheira, um na frente do outro, antes de fazer amor.

Este exercício fortalece a região do períneo, ativa a circulação dos genitais e aumenta a energia e o desejo sexual. Este exercício pode ser incorporado aos exercícios que você já faz na academia, como, por exemplo, os de flexão peitoral, os exercícios para fortalecimento das pernas e coxas.

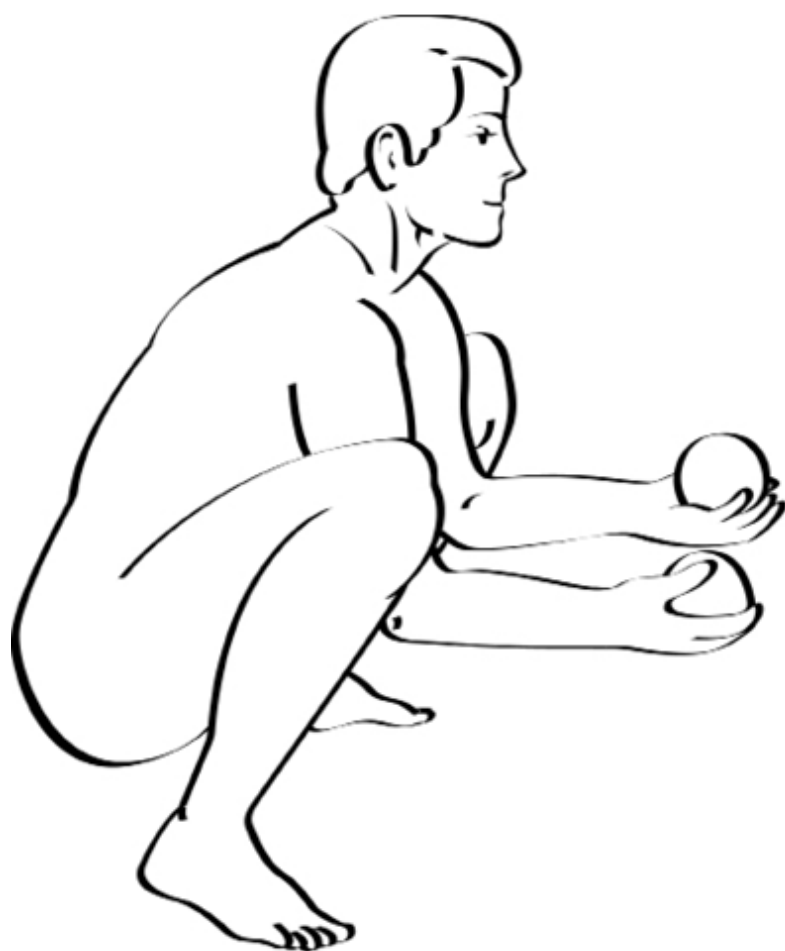
Dica: Pratique esse exercício enquanto você está no trânsito, na fila do banco ou do consultório.

2. Exercício para Fortalecer a Região do Períneo Utilizando Exercitadores de Mão

Potencializando o Exercício Anterior:

Utilize, para tanto, duas esferas de borracha usadas para massagem ou fisioterapia, que você encontra em farmácias e lojas de produtos orientais e que são indicadas para o fortalecimento da musculatura das mãos, punhos e antebraços. Incorpore as contrações do exercício anterior e faça variadas contrações musculares da região do períneo, ao mesmo tempo que contrai as bolas de borracha com as mãos, ritmicamente. Fazendo isso você notará uma potência bem maior e resultados mais eficazes no fortalecimento da região genital.

Com este exercício, você notará que a região do períneo e os músculos eretores do pênis ganharão endentação, ficando mais rígidos e fortalecidos, favorecendo um desempenho sexual melhor. A sua parceira sentirá a diferença. Pratique todos os dias!



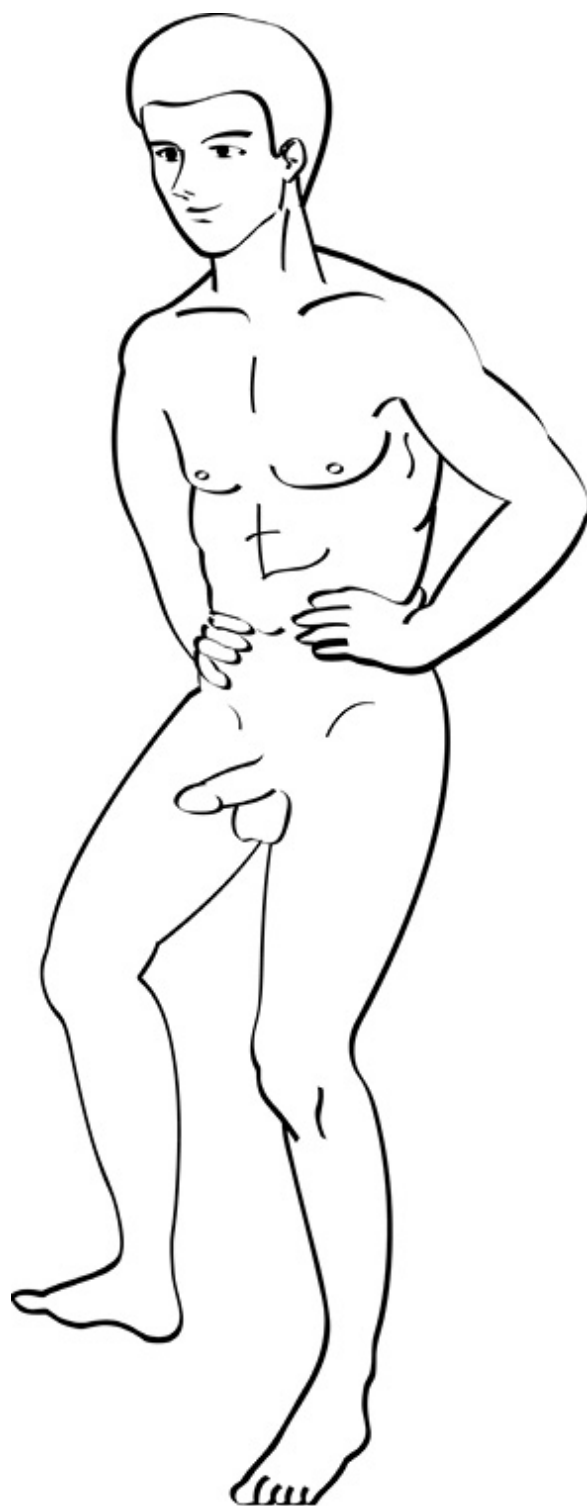


Dica: Use a criatividade e pratique este exercício de várias maneiras: de pé, de cócoras, em posições de ioga ou dançando. Eles podem ser incorporados na academia e nos esportes, como também praticados em seu escritório, consultório ou, até mesmo, em viagens de longa distância que requerem alongamentos para despertar o corpo. Comece com 100 contrações diárias e tente aumentar gradativamente.

3. Exercício para Fortalecer a Região Pélvica

Para melhorar o desempenho sexual

- Para realizar este exercício, fique de pé, com as pernas afastadas cerca de 50 cm uma da outra, a coluna ereta e os joelhos semiflexionados, então, balance a pelve para frente e para trás, como um pêndulo de relógio. Contraia as nádegas toda vez que chegar à frente ou atrás com toda a força que puder, contraindo também o ânus e o esfíncter anal. Repita, no mínimo, 30 vezes.



Dica: Você pode variar este exercício de outras maneiras, balançando a pelve de um lado para o outro, ao invés de para frente e para trás. Crie também outros movimentos. Coloque uma música e incorpore-o à sua dança;

isso irá ajudar você a se tornar um excelente dançarino e sua amada irá adorar!

- Perceba o fortalecimento do pênis que este exercício proporciona se for praticado com frequência.
- Em pouco tempo, você perceberá excelentes resultados no controle da musculatura ligada ao pênis, aumentando o tempo de ereção e a flexibilidade tão necessária na hora de fazer amor.

4. Exercício para fortalecer as Nádegas e o Pênis

As nádegas masculinas são extremamente importantes na hora de fazer amor, pois sua musculatura está ligada a outros músculos usados no ato sexual. Por isso, se você estiver com o bumbum flácido, terá mais dificuldade em se manter em várias posições sexuais e em manter a sua ereção, afetando também a sua disposição sexual e diminuindo a força muscular para fazer sexo por um período mais longo. Portanto, trate de fazer os exercícios com frequência e disposição para obter resultados eficazes.

Mexa-se! Malhe bastante, em especial a área do “bumbum”, com ginástica ou dança. Certamente, você ficará impressionado com o resultado. Você vai sentir também muito mais disposição e tesão, pois vai ativar o chacra básico e aumentar os níveis hormonais!

Há diversos exercícios para fortalecer a musculatura do bumbum, que podem auxiliar tanto homens quanto mulheres. São atividades agradáveis e divertidas que podem ser feitas pelo casal.

- Deite-se de costas sobre um colchonete, com as pernas separadas e flexionadas. Com os pés apoiados no chão, levante os quadris a mais ou menos 20 cm do chão. Aproveite e contraia bem as nádegas, desça e relaxe. Contraia a musculatura do períneo quando levantar o quadril. Repita o exercício várias vezes. Para potencializar este exercício, pressione as bolas de borracha com as suas mãos.

5. Exercício para Fortalecer o Pênis e as nádegas

- Em cima de um colchonete, fique na posição de quatro e mantenha a coluna reta. Movimente a perna direita, levando o joelho em direção ao abdômen, e, depois, levante a perna para trás e para cima; simultaneamente, contraia as nádegas. Volte à posição normal e relaxe. Faça com a outra perna. Repita várias vezes. Acompanhe os movimentos do períneo e sinta o seu pênis balançar. Tente firmar a musculatura do membro enquanto movimentar as pernas.
- Sentado numa cadeira, pressione o esfíncter anal e todos os músculos ligados ao períneo. Enrijeça os músculos do abdômen sem contrair as nádegas. Respirando normalmente, mantenha a musculatura contraída o máximo de tempo possível. Depois, relaxe, soltando a musculatura lentamente. Este exercício ativa a energia vital da área genital e auxilia na produção de hormônios, revitalizando e tonificando as gônadas masculinas.

Dica: Fique de pé e tente segurar uma caneta ou lápis entre as nádegas. Contraia a musculatura e tente segurar o objeto o máximo de tempo possível sem deixar cair no chão. Este exercício fortalece as nádegas e o esfíncter anal.

6. Exercício para Prolongar a Ereção Masculina

Aos olhos ocidentais, este exercício pode parecer, no mínimo, exótico, mas, na realidade, é muito eficaz e também pode prevenir problemas como ejaculação precoce. De qualquer maneira, este exercício pode melhorar muito o tempo de ereção, de homens de todas as idades.

Você ficará surpreso ao perceber que pode controlar seu pênis de maneira voluntária. É preciso deixar claro que a persistência e a regularidade são fundamentais para a eficácia deste exercício.

- Quando você estiver excitado e seu pênis, ereto, comece o exercício colocando sobre o seu membro uma pequena toalha. Tente, então, segurar a toalha o máximo de tempo que puder, procurando aumentar ao máximo a proximidade entre o pênis e o abdômen.
- Aja como se quisesse alcançar o umbigo com o seu pênis. Acredite que, com persistência, você poderá ver seu progresso e, à medida que for adquirindo mais prática, use uma toalha maior e molhada. Faça esta prática 2 vezes ao dia, por 2 a 3 minutos. Aumente o tempo de exercício gradativamente. Para ter virilidade e longevidade sexual, faça como os indianos: pratique sempre!

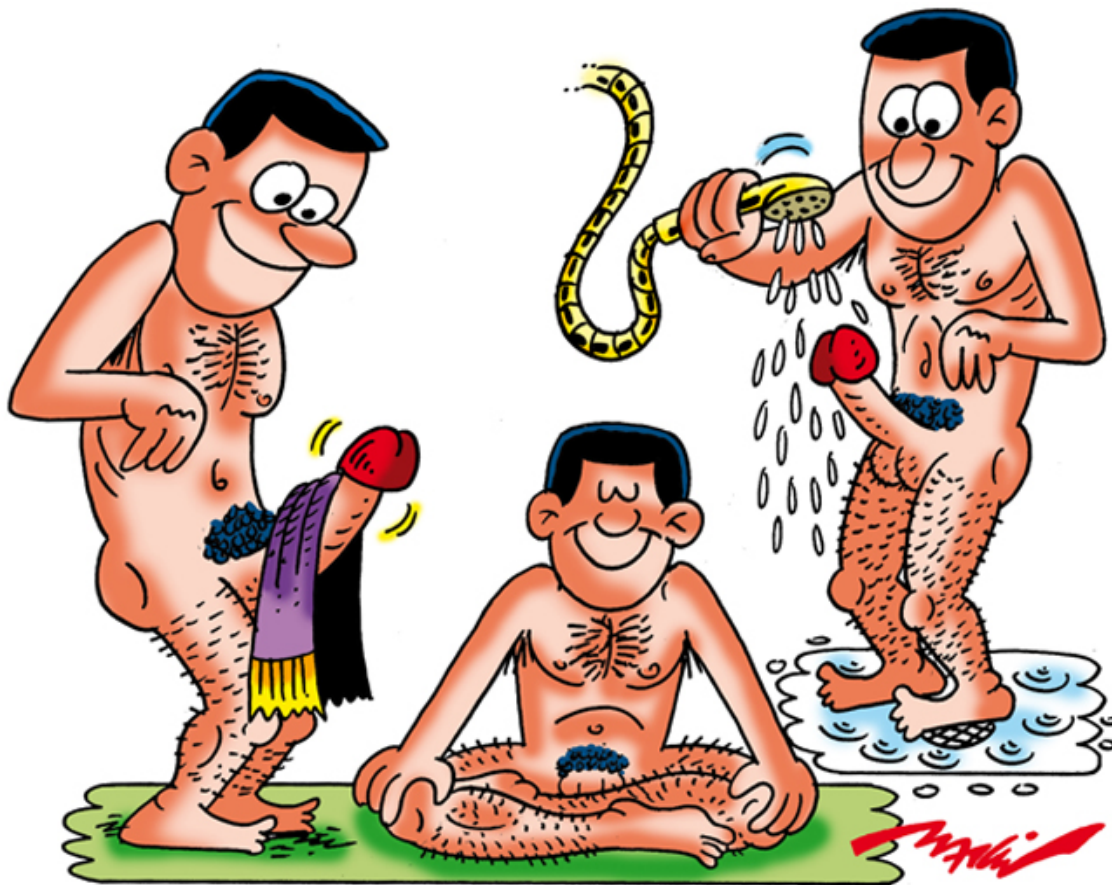
Se você sentir vontade de ejacular durante este exercício, aproveite para praticar um grande segredo oriental: treine com tranquilidade e concentração a capacidade de ganhar e relaxar a ereção, várias vezes. Esse treinamento melhora a circulação do seu membro, levando a um controle muito maior do tempo de ereção e ejaculação,

equilibrando os níveis hormonais, em especial de testosterona, que aumenta o desejo sexual.

7. Exercício de Pompoarismo durante o banho

Para os homens, o estímulo da circulação é muito importante para fortalecer a ereção, pois o pênis fica túrgido e ereto por meio do preenchimento dos corpos cavernosos com sangue. Obviamente, se a circulação estiver deficiente, é provável que o homem tenha problemas com a ereção.

- Durante o banho e com o pênis em estado de ereção, comece a movimentar o seu membro para cima e para os lados, massageando, especialmente, a base para estimular a circulação.
- Você pode massagear o seu pênis com um pouco de sabonete líquido nas mãos ou com uma bucha para peles sensíveis, sempre de maneira prazerosa.
- Brinque de prender o sabonete ou uma esponja molhada entre o seu pênis e abdômen, para melhorar o ângulo do seu membro. Experimente novas brincadeiras e movimentos. O segredo é sempre buscar aumentar o ângulo de ereção!
- Se estiver numa piscina ou numa banheira e entrar em ereção, tente movimentar o seu pênis para cima, aproveitando a resistência da água para praticar os exercícios. Experimente maneiras criativas.



Dica: Os banhos frios são ótimos para revitalizar e estimular a circulação de todo o organismo, mas, se você não gostar, procure ao menos finalizar o seu banho com água fria. Faça os exercícios desligando o chuveiro, para não desperdiçar água. Cuide do planeta!

Dica: Use roupas leves no verão e procure utilizar calções de seda ou estilo samba-canção. Caso não tenha nada contra, experimente ficar sem roupa por baixo no dia a dia.

8. Exercício para Alcançar maior Atividade Sexual

Esse exercício é muito antigo e praticado pelos mestres tântricos para aumentar a concentração e estimular a sexualidade. É também um exercício de meditação e, para que sua mente esteja focada em seu interior, mantenha os olhos fechados enquanto o executa.

- Ajoelhe-se no solo, coloque as mãos na parte superior das suas coxas, dobre a cabeça para frente, pressionando o queixo sobre o peito, mas sem dobrar a cintura. Depois, incline-se para trás o

máximo que puder, deixando cair a cabeça e, ao mesmo tempo, contraindo o esfíncter anal. Volte novamente a posição inicial e relaxe o ânus. Repita o exercício por oito vezes, no mínimo.

9. Exercício para Estimular o Centro Cerebral da Garganta e do Sexo

A posição inicial desse exercício é similar a “asana” ou “postura da cobra” no yôga.

- Deite-se de bruços no chão e mantenha as mãos e os pés separados. Erga a cabeça até que a coluna se arqueie. Os olhos devem estar voltados olhar para cima. Nessa posição, tente contrair o ânus e o esfíncter e fazer juntamente o movimento do pênis. Fique assim por uns 2 ou 3 minutos, e depois relaxe. Repita algumas vezes. Com esse exercício você pode prolongar por muito mais tempo o ato sexual. Observe que esse exercício trabalha toda a musculatura que você usa durante o ato sexual.



Exercícios na academia para aumentar a potencia e melhorar os movimentos no ato sexual

Elevação da pelve com apoio

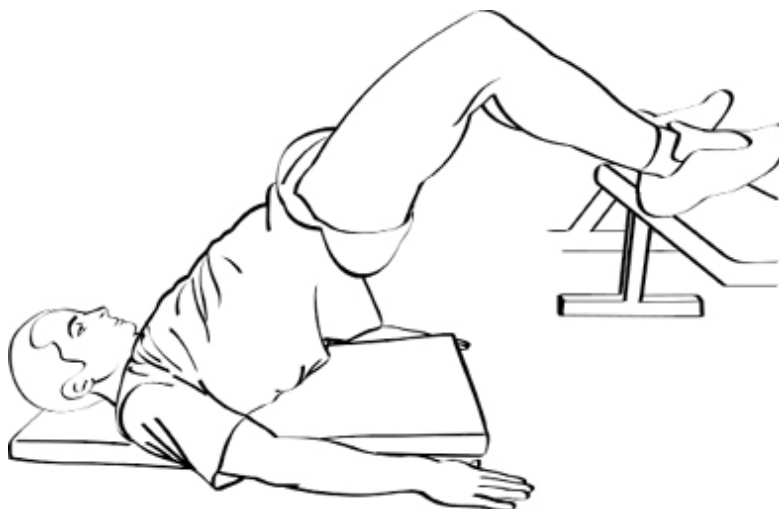
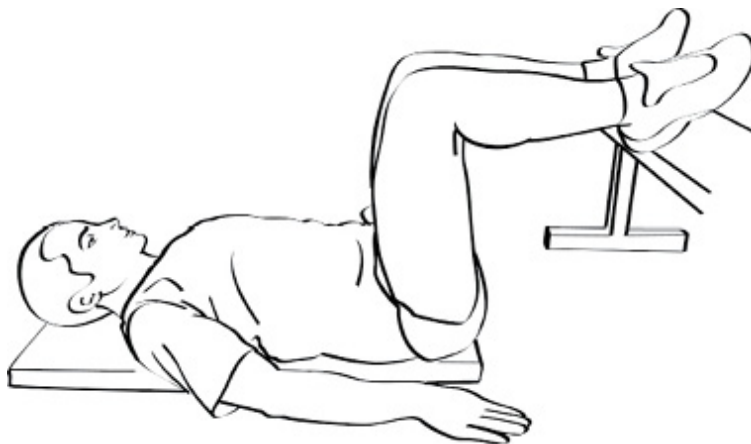
- Deite em decúbito dorsal, com as mãos estendidas sobre o solo, os braços ao longo do corpo e os joelhos flexionados.
- Inspire e, logo a seguir, eleve a pelve. Após alguns segundos, desça suavemente a pelve, sem, no entanto, apoiar os glúteos no solo.
- Expire e recomece. Vá aumentando gradativamente o número de exercícios e os seus movimentos.

Este exercício trabalha, principalmente, os músculos posteriores da coxa e os glúteos máximos. Esse trabalho localizado poderá potencializar a

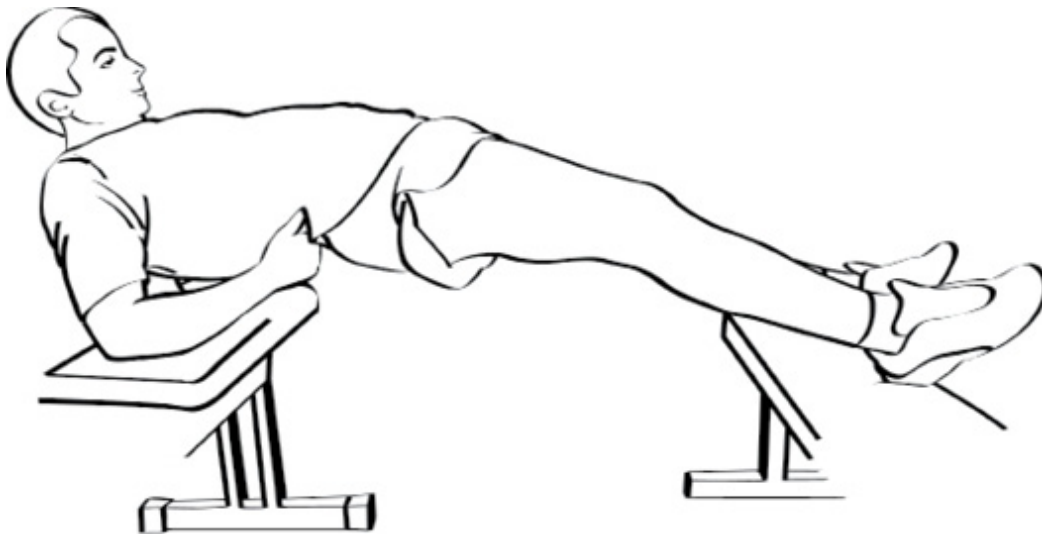
“pegada” do homem, permitindo um desempenho ardente e surpreendente. Sua parceira agradecerá!

Variantes deste exercício:

- 1) é possível realizar o movimento com pequena amplitude, sem descer a pelve em direção ao solo e buscando obter uma espécie de sensação de queimação;
- 2) para uma maior intensidade, o exercício pode ser realizado com os pés elevados, apoiados sobre um banco.



- 3) utilizando a variação 2, podemos acrescentar um apoio na região dorsal, proporcionando, assim, movimentos de flexão e extensão do quadril.



Elevação do quadril em pé

- Fique em pé, com as mãos apoiadas sobre uma barra fixa, joelhos e quadril flexionados e a coluna levemente inclinada.
- Inspire e, com o auxílio de um elástico envolto no quadril, realize movimentos de extensão.
- Expire e recomece, aumentando gradativamente os movimentos e a intensidade. Você perceberá a diferença na hora do ato sexual.



Este exercício trabalha, principalmente, os músculos estabilizadores do quadril.

Variantes deste exercício:

- 1) é possível realizar o movimento com uma puxada de barra em polia alta, realizando exercício de remada com extensão do quadril;
- 2) para uma maior intensidade, utilize caneleiras apoiadas no quadril.





Capitulo III

Os Segredos Orientais e o Pompoarismo

Masculino

Como intensificar seu prazer

O ideal seria que todos os homens conseguissem controlar por mais tempo a ereção, prolongando o ato sexual. Se o homem ejacula rapidamente não terá tanto prazer e, obviamente, não conseguirá satisfazer sua parceira completamente.

Para controlar o tempo de ereção é necessário muita prática e treinamento. Sua performance, inclusive, será bem melhor se a companheira puder auxiliá-lo a prolongar ao máximo o ato sexual. Esta técnica permite ao casal alcançar níveis superiores de prazer e na obtenção de orgasmos muito mais intensos.

No estudo do tantrismo, a ejaculação é diferente do orgasmo masculino. A ejaculação para os tântricos é apenas um espasmo com a liberação do esperma, dando apenas um rápido prazer ao homem. Já o orgasmo é um prazer incomensurável e muito mais duradouro para o praticante das técnicas tântricas.

O estudo do Tantra é valioso para todos aqueles que querem obter um bom resultado nas técnicas do pompoar masculino. Mas este tema será abordado com mais profundidade em nossos futuros livros.

O controle e a manutenção da ereção masculina são auxiliados pelos exercícios de pompoarismo masculino. Além de outros exercícios e segredos orientais para prolongar o prazer. O pompoarismo masculino também depende, obviamente, do controle da ereção, de

forma que o homem tenha virilidade e potência suficiente para movimentar o pênis no interior vaginal.

Técnicas de Controle da Ejaculação

1. Exercícios de Contração

É importante que o homem tome consciência do seu complexo muscular genital em seu conjunto, e mantenha exercícios constantes para fortalece-los, relaxando e contraindo e relaxando separadamente estes músculos.

- O exercício do “Mulabandha” que já foi citado é excelente para auxiliar o homem a dissociar a musculatura ligada ao pênis da musculatura do ânus e do reto. O homem não deve urinar ao mesmo tempo em que se evacua as fezes, isto o faz tomar consciência dos músculos que regulam a uretra dos que regem a ejaculação. Isto facilitará o controle desta musculatura, auxiliando também nos casos de ejaculação precoce.

2. Técnica de Respiração

Respiração Completa

Este exercício permite controlar a ansiedade e prolongar a ereção. Também é importante na prática do pompoarismo.

- Sente-se em uma posição meditativa ou em uma cadeira.
- Feche os olhos e inspire devagar contando até cinco, primeiro enchendo de ar o estômago e depois o peito, como se estivesse enchendo um balão.
- Conte até quatro.
- Inspire mais uma vez para liberar a tensão.
- Exale o ar vagorosamente, contando até cinco.
- Relaxe os ombros pressionando o estômago.
- Repita essa sequência por sete vezes.

Não é necessário forçar os pulmões, faça o exercício de forma tranquila e lenta. Sempre que puder respire lenta e profundamente, principalmente

quando estiver ao ar livre, como se você quisesse inundar de ar o seu genital. Com o tempo, essa técnica irá auxiliá-lo muito no controle da ereção.

Aplicando o exercício na prática

Quando você sentir que o orgasmo está próximo, realize a respiração completa para que a energia se expanda para todo o corpo. Com esta técnica você conseguirá retardar o clímax e permitirá que você ascenda ao nível mais alto de prazer, proporcionando um orgasmo muito mais intenso.

Quando estiver próximo ao ponto limite, procure ficar bem calmo e consciente, reduza o ritmo da respiração, inspirando e expirando profunda e lentamente.

A respiração rápida provoca excitação intensa e praticamente incontrolável, bem como tensão nos músculos, acelerando a ejaculação, e a respiração lenta produz um prazer mais profundo e relaxante.

Para diminuir o impulso frenético de ejacular rapidamente, paralelamente à técnica de respiração, nesse momento visualize sua amada com pensamentos elevados e amorosos e pense em lhe proporcionar intenso prazer. Observe a sua face. Procure manter a ereção movimentando o membro nas mais diversas direções, pensando não apenas no seu próprio prazer, mas em movimentos que agradem sua parceira. Observe sua expressão e esteja fixado no prazer da mulher.

Aprenda a contemplar os seus ritmos de respiração durante o ato amoroso. Esse procedimento deve ser habitual para o homem em todas as suas relações. A atenção e o carinho com a mulher no ato sexual diminui o egoísmo masculino, fazendo com que o casal se torne mais íntimo e que as relações sejam muitos mais gratificantes. A mulher, com certeza, valoriza muito essa atitude masculina.

Você pode praticar o pompoarismo juntamente com a respiração completa, contraindo o esfíncter anal e a musculatura ligada ao pênis, ao mesmo tempo em que respira lentamente. Quando inalar o ar contraia a musculatura do pubococígeo e movimente o pênis de diversas maneiras no interior da vagina de sua parceira.

Tente variar o ritmo e a intensidade das estocadas, sempre observando os movimentos que ocasionam mais excitação a sua

parceira. Para que ela alcance o orgasmo mais facilmente, observe a respiração e os movimentos dela, prolongando-os por mais tempo quando notar que a mulher estiver gostando de determinados ritmos.

A Nadi Soghama: a respiração da união

Essa técnica é aplicada para equilibrar as energias masculinas e femininas e aumentar a energia sexual.

- a) Exale o ar e feche o orifício nasal esquerdo com o dedo anular. Respire profundamente contando até sete, enquanto contrai o ânus e o esfíncter anal.
- b) Mantenha fechado o orifício nasal esquerdo e feche também o direito com o outro dedo indicador. Conte até sete contendo a respiração.
- c) Retire em seguida o dedo anular do orifício nasal esquerdo e exale o ar contando até sete.
- d) Então, inspire novamente pelo mesmo orifício da narina esquerda contando até sete, e depois contenha a respiração por sete segundos e contraia novamente a musculatura.
- e) Repita a operação várias vezes até sentir-se mais tranquilo e consciente.

Lembre-se de inspirar sempre pela narina que exalou o ar anteriormente. Contenha a respiração e expire pela outra narina. Pratique este exercício antes do ato amoroso para ganhar energia ou, até mesmo, durante o ato sexual.

3. Técnica do controle gênito-urinário para retardar a ejaculação precoce

A maioria dos homens urina em um só jorro. É possível trabalhar a musculatura durante a urinação, adotando a seguinte prática:

- solte um pouco de urina por um ou dois segundos;
- suspenda o jato, retendo a urina por cinco ou seis segundos;
- deixe sair um outro jato um pouco maior e, assim por diante, até que a bexiga esteja vazia.
- durante a retenção imagine que você está reabsorvendo a urina na bexiga e aproveite para fazer o enérgico exercício “mulabandha”, contraindo a musculatura do pubocóccigeo.

Se praticada regularmente, essa técnica facilitará muito o controle da ejaculação. Use esse procedimento durante o ato sexual, permanecendo imóvel enquanto tenta controlar seu pubocóccigeo. Esse exercício é bastante eficaz para retardar a ejaculação, prolongando o prazer da relação.

4. Técnica de observação do comportamento reflexo

Quando o homem se aproxima da ejaculação, ocorre uma forte tensão dos músculos das nádegas, do abdômen, da parte inferior das coxas e do seu pênis, além da alteração do ritmo da sua respiração, que se tornará mais rápida e ofegante.

O homem deve saber controlar e reconhecer quando chega ao ponto limite e somente se tiver uma excelente capacidade de concentração poderá impedir e retardar a ejaculação.

- No seu ponto limite, quando estiver muito excitado, o homem deve respirar calmamente e tentar relaxar toda a musculatura, sem, contudo, precisar imobilizar-se completamente. Isso exige muita concentração.

Graças a esse relaxamento, porém, os movimentos masculinos se tornarão mais harmoniosos e agradáveis para sua parceira. Relaxando os músculos ligados a seu membro haverá um maior domínio da ereção – que, a princípio, poderá se debilitar um pouco –, mas depois de atravessar esta fase de intensa excitação, se o homem conseguir controlar-se, poderá prolongar o ato sexual por muito mais tempo.

5. Técnica de auto-massagem do pênis

Essa técnica consiste em massagear a delicada pele do prepúcio, que se localiza logo abaixo da glândula do pênis, e auxilia no controle da ejaculação, prevenindo a flacidez do prepúcio.

- Com o membro ereto, o homem poderá massagear levemente o prepúcio, especialmente na parte inferior do seu membro, com movimentos de vai-e-vem, e de um lado para o outro, utilizando um óleo natural inodoro. A massagem poderá ser feita também com todos os dedos em torno do prepúcio, em movimentos para cima e para baixo. Você poderá praticar esta técnica com uma toalha em cima do seu membro.

Após algum tempo, observe como seu pênis ganhará maior resistência para o ato sexual.

Na maioria dos homens, o ângulo de ereção é de aproximadamente 90 graus, em relação à parede abdominal. Com exercícios de pompoarismo e auto-massagem, esse ângulo poderá se aproximar dos 120 graus. O homem poderá observar que, gradativamente, seu pênis ereto se aproximará cada vez mais do seu abdômen, fazendo com que sinta maior vigor sexual.

É importante ressaltar que todas essas técnicas beneficiarão aqueles que puderem controlar por mais tempo a ereção, sem ejacular durante os exercícios ou a massagem. Aconselhamos que na iminência de uma possível ejaculação, o homem deverá persistir em manter a concentração e o controle da respiração para que os exercícios sejam mais efetivos e lhe tragam o resultado esperado.

Aqueles que tiverem algum problema nos genitais, como cirurgias, doenças ou deficiências, entre outros, procure seu médico urologista para um aconselhamento sobre sua situação. É indicada a realização de check-up nos casos de incontinência urinária ou também quando o homem urinar com muita frequência, pois isso poderá prevenir muitos problemas futuros.

6. Pompoarismo dos músculos do escroto

Em seu livro, o mestre André Van Lysebeth descreve um importante exercício de pompoarismo para fortalecer a musculatura do escroto, uma importante região que é muitas vezes esquecida pelo homem, que vê as bolsas escrotais como simples sacos de pele.

O cremaster (que é um músculo suspensor), ao se contrair, levanta os testículos e os aproxima do corpo. Quando o homem está próximo ao orgasmo, esse músculo impele os testículos para cima em direção ao pênis, colocando-o em posição de ejaculação. O membro fica como uma “arma” pronta para atirar.

- Se o homem souber controlar essa musculatura, obviamente terá melhor controle sobre sua ejaculação. Para tanto, basta realizar um exercício bem simples, contraindo e relaxando essa musculatura. Se realizá-lo com frequência e persistência, o homem poderá controlar totalmente esse movimento que o permitirá prolongar seu prazer.

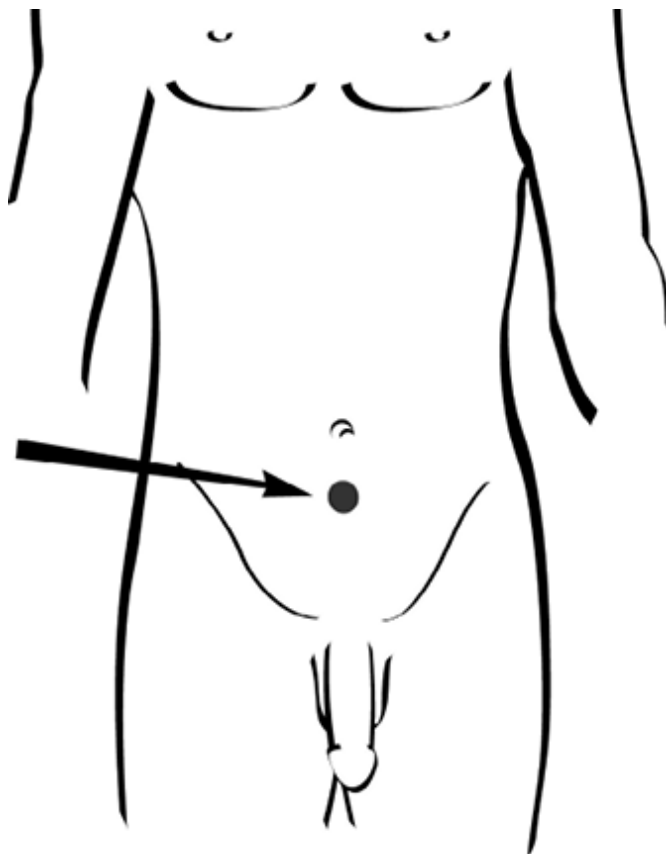
Durante o ato sexual, observe a musculatura dessa área. Se você quer prolongar o prazer, mas está na iminência de ejacular, essa área estará tensa. O relaxamento da musculatura do saco escrotal nesse momento permitirá retardar por mais tempo a ejaculação.

À medida que for dominando melhor essa técnica, conseqüentemente, o homem poderá então aplicar esse procedimento para prolongar cada vez mais sua ereção.

7. Massagem na região do chacra básico

Localizado três dedos abaixo do umbigo, a região do chacra básico detém potente acúmulo de energia vital, tanto no homem como na mulher.

- Com os dedos indicador e médio, o homem deve pressionar esse ponto profunda e lentamente por oito segundos, observando o aumento de energia e excitação.



Ao mesmo tempo que pressiona esse ponto com uma mão, com a outra ele poderá praticar o pompoarismo, movimentando e massageando o pênis ereto e tonificando também o prepúcio e a região escrotal.

8. O movimento da língua do homem para prolongar a ereção

- Denominada ***jiva bandha*** e muito utilizada por grupos de homens orientais essa preciosa técnica consiste em enrolar a língua o máximo possível e empurrá-la para trás, em direção ao palato mole (a região onde está a úvula), pressionando-a fortemente. Esse procedimento permite ao homem manter a ereção, até mesmo quando já estiver no ponto limite, quase chegando à ejaculação. É realizado, na maioria das vezes, durante o ato sexual para prolongar a relação e praticar o pompoarismo. Nessa posição tente movimentar lentamente o membro em direção ao ponto sagrado da sua parceira, mantendo essa postura por alguns segundos.

9. Van Gulik

- Os chineses e japoneses são antigos conhecedores desta técnica. Pratique regularmente até conseguir um tempo mais prolongado de ereção. Ao masturbar-se, quando perceber que a ejaculação está próxima pressione o períneo lenta e profundamente com o dedo médio e o

indicador, contraindo-o simultaneamente. Respire fundo por alguns instantes. Você obterá bons resultados em poucos meses.

Dicas práticas

- Um método bastante simples para evitar a ejaculação é retirar o pênis da vagina por um período de 3 a 5 minutos. Nesse ínterim, faça carícias com a mão. Espere, então, aumentar a excitação e penetre novamente o pênis na vagina. Por alguns momentos poderá diminuir um pouco da força da ereção, que voltará ao normal depois do reinício das estocadas.

A prática desse procedimento permitirá, depois de algum tempo, que o homem perceba exatamente o ponto de controle de sua ejaculação, não tendo mais necessidade de retirar o pênis da vagina.

- Se o homem ficar muito excitado e pressentir que a ejaculação está muito próxima, poderá pedir licença a sua parceira e ir ao toalete relaxar a musculatura. É aconselhável urinar, porque quando a bexiga está cheia é muito mais difícil controlar a ejaculação. É natural que, depois de urinar, diminua um pouco da força da ereção. Contudo, retornando ao ato sexual a ereção retomará todo vigor.
- Urinar antes de fazer amor pode aumentar seu tempo de ereção. Lembre-se que a bexiga cheia poderá ocasionar excitação mais intensa e dificilmente controlável, podendo levar à ejaculação mais rapidamente.



Os Pontos do Prazer do Do-In e Pompoarismo

Benefícios da Automassagem

Do-in é uma técnica milenar de automassagem de origem oriental que utiliza a pressão dos dedos sobre pontos específicos do corpo humano. É uma técnica preventiva, que pode auxiliar a potencializar o prazer e o

orgasmo, tanto do homem quanto da mulher, além de contribuir para o controle da ereção e da ejaculação, ajudando, conseqüentemente, na prática do pompoarismo.

Automassagem para estimular a potência sexual e aumentar o tempo de ereção

Técnica para pressionar os pontos energéticos

- 1) Coloque o dedo (preferentemente o polegar) sobre o ponto que você irá pressionar, concentre-se e pressione lenta e profundamente até sentir a sensibilidade e a dor da pressão; isso é necessário para que você atinja o resultado.
- 2) Mantenha a pressão profunda por alguns minutos. Enquanto respira profunda e lentamente, gire o polegar no sentido horário. Depois de alguns minutos, amenize a pressão e retire o polegar do ponto lentamente.
- 3) Você pode repetir esta técnica algumas vezes e, depois, massagear o ponto suavemente com as mãos para amenizar a dor. Observe o resultado no seu corpo e, especialmente, no seu membro.

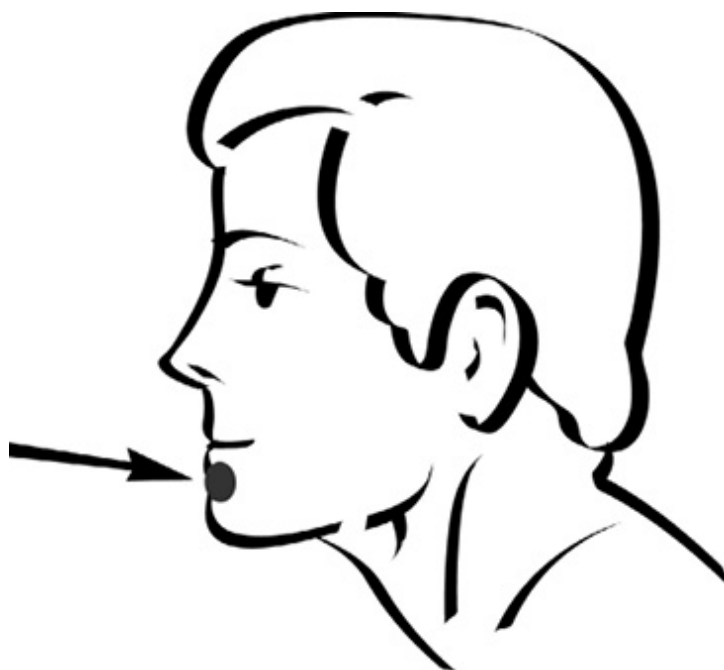
Pontos para estimular a potência sexual masculina

Localização: Região mais profunda do queixo masculino, logo abaixo do lábio inferior.

Técnica: Coloque seu polegar sobre o ponto e, então, comece a pressionar firmemente, por mais ou menos 3 minutos. Repita, se desejar.

Localização: Cerca de 8 cm abaixo do umbigo.

Técnica: Coloque seu dedo sobre o local e aplique a pressão gradativamente, com a mesma técnica citada anteriormente. Repita algumas vezes.

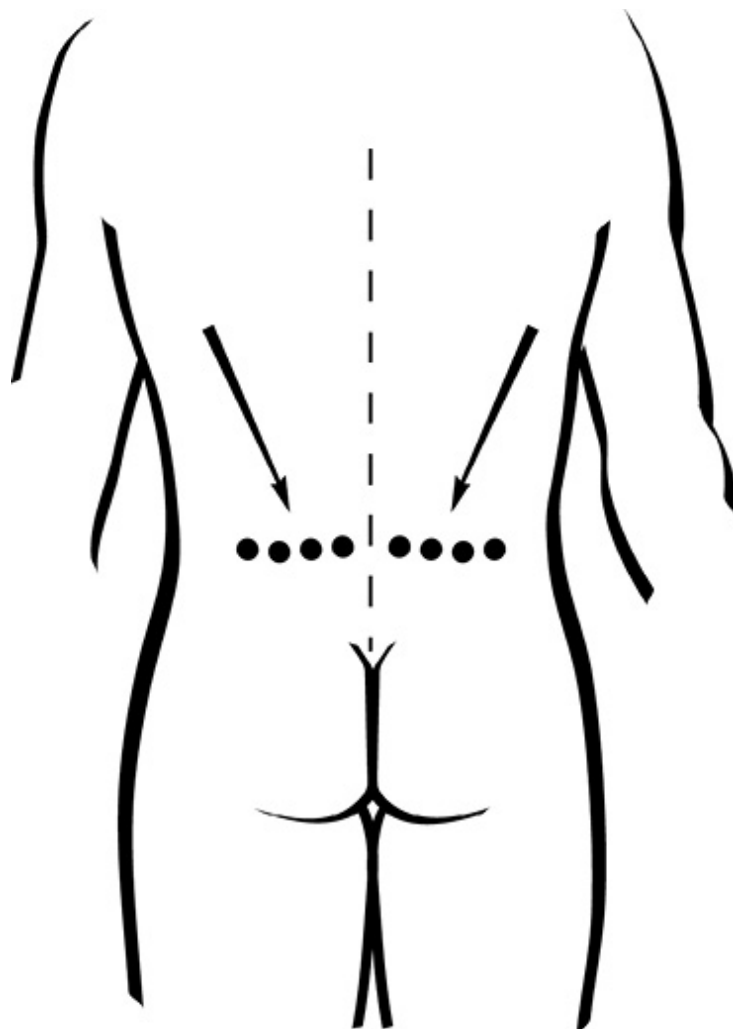


- Enquanto você aplica pressão no ponto, aproveite para exercitar o seu pênis, massageando lentamente da esquerda para a direita e da direita para a esquerda, tentando manter a ereção pelo maior tempo possível. Este exercício, com o tempo, aumenta gradativamente a potência masculina.

Localização: Região do sacro masculino.

Técnica: Há oito pontos importantes relacionados com a sexualidade, distribuídos quatro à direita e quatro à esquerda.

- Coloque suas mãos na região do sacro, massageie com os dedos e também faça pressão sobre os pontos. Use as palmas das mãos abertas e massageie a região por algum tempo. Você também pode fechar as mãos e massagear com mais intensidade, para estimular a circulação dessa região altamente erógena. Você logo sentirá a diferença na sua excitação e potência!



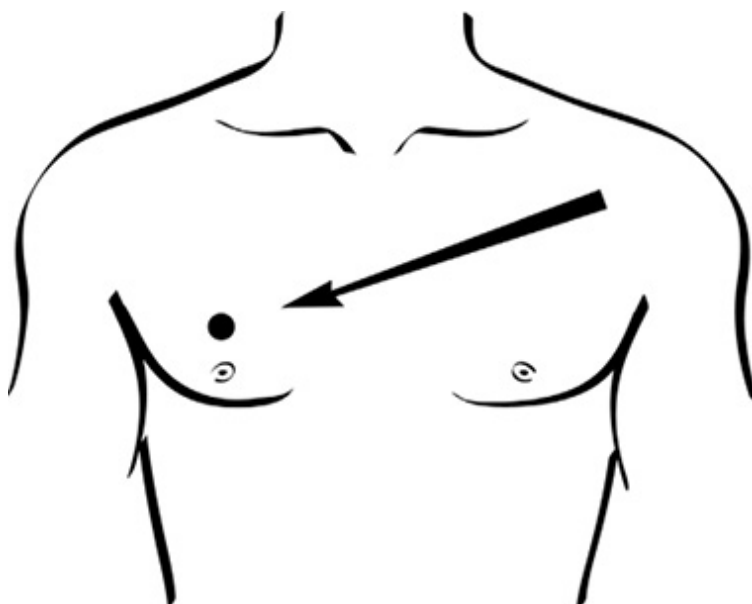
Localização: Três dedos acima do osso do tornozelo.

Técnica: Para facilitar, aplique a pressão com os dedos indicadores e médios. Primeiro, trabalhe o lado direito e, depois, o lado esquerdo. Também pode ser utilizada a mão fechada, bem como o nó dos dedos. Repita várias vezes.



Massagem acima do mamilo direito

Essa técnica – recomendada para prolongar a ereção principalmente na zona limite de uma possível ejaculação – pode ser praticada tanto sozinho ou com o auxílio da parceira.

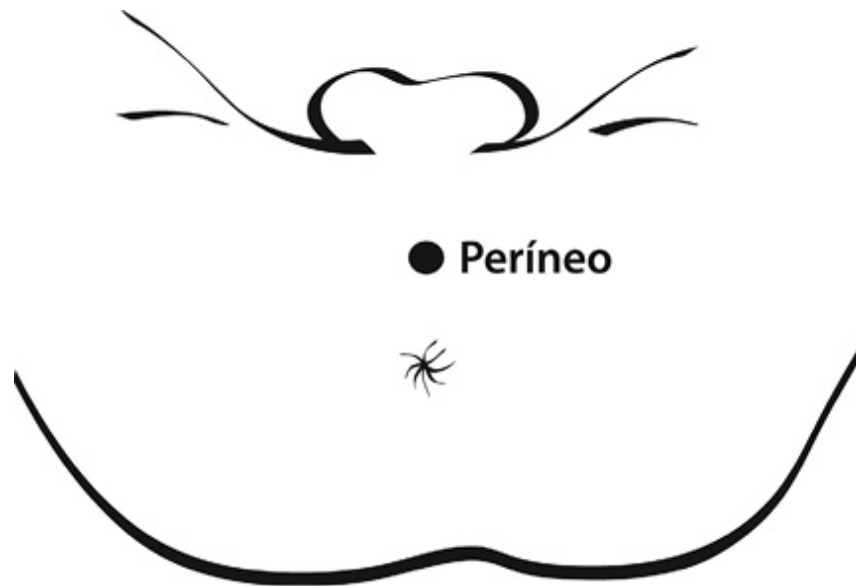


- Com os dedos indicador e médio, massageie ou pressione lenta e profundamente a região do mamilo direito, um dedo de distância logo acima do referido mamilo. Sua parceira poderá pressionar e estimular esta região da mesma forma.

Auto-massagem do períneo

Esse exercício consiste em pressionar a região do períneo, localizada entre a genitália e o ânus, fazendo pressão profunda e lenta preferencialmente com o dedo médio. Realize o exercício inspirando e expirando tranqüilamente, conforme a seqüência apresentada:

- Pressione a região do períneo;
- Conte até oito;
- Relaxe e solte o dedo bem devagar;
- Repita a operação várias vezes.



Essa técnica pode ser usada até mesmo durante o ato sexual. Uma boa sugestão é sua parceira fazer esse exercício em você como uma forma de carícia, enquanto o massageia ou pratica o sexo oral, pois tal pressão prolonga a ereção.



***Enlouqueça sua mulher com fantásticos
movimentos sexuais***

Penetração e seus Movimentos, Estocadas e Ritmos

São técnicas milenares que a maioria dos homens modernos desconhece. Conhecê-las possibilita imensuráveis prazeres. Relacionar as estocadas, movimentos e ritmos, e saber como sincronizá-los com maestria sofisticam e potencializam o ato sexual.

O comportamento sexual de muitos homens, até hoje, visa ao próprio prazer. O homem busca, geralmente o prazer mais centrado em sua própria genitália, não estimulando as outras partes do corpo de si próprio e de sua parceira com o devido requinte para que ambos possam obter mais prazer.



O segredo do grande amante é concentrar-se nas preliminares e no prazer da mulher, controlando seus impulsos instintivos. Somente dessa maneira ele pode melhorar a sua performance.

As preliminares devem sempre ser feitas com muito capricho e sem ansiedade. Comece estimulando as regiões mais distantes dos genitais

femininos, acariciando das extremidades em direção à região central do corpo feminino.

Dessa maneira, o homem estará mais concentrado no prazer e na excitação da mulher, resultando no maior controle do tempo de ereção e ejaculação.

Você pode começar com uma massagem nos pés, nas mãos ou na cabeça, depois nos seios e na região do abdômen e lentamente se aproximar da região genital, estimulando com as mãos e beijando de maneira criativa, sempre atento aos movimentos da mulher, que gradativamente atingirá maior grau de excitação.

Antes de penetrá-la, acaricie atentamente a vulva e o clitóris. Você pode usar os dedos ou boca, sempre observando a reação feminina. Somente depois aproxime sua glândula da entrada vaginal e acaricie os grandes e pequenos lábios, massageando com a cabeça do seu pênis o clitóris e a entrada da vagina.

Penetrações rasas

Estimule assim por um tempo, sinta a respiração e a lubrificação da vulva; então, após se certificar de que a mulher está bem excitada, aproxime o seu membro e penetre sua glândula somente até o início da vagina (cerca de 5 cm). Em seguida, retire seu membro lentamente, depois o introduza novamente com a mesma profundidade; repita o movimento várias vezes, em diversos ritmos, sentindo o aumento da excitação e lubrificação da vagina. Essa brincadeira erótica fará com que a mulher fique muito mais excitada e desejando a penetração mais profunda.



Experimente outros tipos de movimento, como movimentar seu membro da esquerda para a direita várias vezes ou girar a sua glândula no sentido horário logo no início da vagina, sempre tentando aumentar a excitação da mulher.

Estocadas Rasas e Profundas

Alternando as estocadas rasas e profundas, você poderá ter mais controle do tempo da ereção. Quando você atingir uma excitação muito alta, diminua o ritmo com estocadas mais rasas e lentas, e, então, procure respirar calma e profundamente; depois, retorne com estocadas mais profundas, que permitem retomar a excitação anterior.

Experimente 8 estocadas rasas até mais ou menos a metade da vagina e 1 estocada profunda, até o fundo da vagina. Repita várias vezes esses movimentos para aumentar gradativamente o seu tempo de ereção, permitindo criar um controle voluntário do seu membro.

Estocadas Diferenciadas e Criativas

Você pode criar outras estocadas e movimentos diferentes com o seu membro, de maneira que seja excitante para você e para sua companheira.

Alterne ritmos e profundidades variados para garantir uma diversão para ambos. Use outras posições sexuais para diversificar.

Deixe para depois os movimentos mais profundos e os de vai e vem que o homem usa na masturbação, pois esses movimentos podem acelerar a ejaculação. As posições sexuais em que a mulher fica sobre o homem também podem auxiliar a aumentar o tempo de ereção.

À medida que a penetração vai se tornando cada vez mais intensa e profunda, o casal vai se aproximando do clímax. O homem deve, nesse momento, ter a concentração necessária para manter por mais tempo a ereção, garantindo, primeiramente, o orgasmo da mulher, e deixar os movimentos mais frenéticos e instintivos para o ápice da relação sexual.

Sentindo a Excitação Feminina

Aprenda a sentir a mensagem subliminar do corpo feminino, observando o arco das costas e a respiração. Quando uma mulher está excitada e gostando do movimento e do ritmo que o homem está fazendo, ela arqueia o corpo contra o dele, abre mais as pernas, eleva os quadris e a vagina fica mais quente, túrgida e lubrificada. Quando a mulher faz movimentos ondulantes e a respiração fica mais ofegante, significa que ela está muito excitada e próxima ao orgasmo. O homem deve sentir e observar quando a mulher entra em um alto grau de excitação e, então, manter exatamente o mesmo movimento e ritmo que estão provocando essas intensas sensações. Agindo e atuando dessa maneira, a mulher chegará mais facilmente ao orgasmo.

É normal o homem querer agradar a sua parceira modificando o movimento e o ritmo que está fazendo quando a mulher diz que está gostando ou excitada, mas, se observarmos, estes movimentos e ritmos muitas vezes mais sutis são os que aproximam a mulher do clímax. Então, o melhor é continuar da mesma maneira, sem mudar repentinamente. Isso pode facilitar muito o orgasmo feminino. Lembre-se de que, para satisfazer uma mulher, é muito mais o jeito do que a força!

Você pode começar com movimentos mais lentos e suaves, e depois intensificar. Enquanto o seu membro penetra a vagina, procure também excitar o clitóris com os dedos ou com um pequeno vibrador. Com a região superior do seu membro, estimule a região clitoriana. Você pode usar um anel peniano vibratório na base do pênis para intensificar as sensações e aumentar o tempo de ereção.

O Ponto Sagrado: “Ponto G”

O “Ponto G” é um centro energético que proporciona intensa satisfação sexual na mulher. É um ponto profundo, localizado próximo ao útero na parede anterior da vagina, cuja textura, diferente dos outros tecidos vaginais, fica entumecida quando há a excitação feminina.

Segundo estudos da filosofia Tântrica, o Ponto G é o lugar onde fica armazenado tudo o que causa feridas associadas à sexualidade. Se a mulher teve experiências dolorosas com sexo, físicas ou emocionais, o primeiro contato com esse ponto pode ser desagradável e até doloroso. Requer o tato carinhoso do companheiro, que deve estar preparado para respeitar a natureza sensível do local, tanto física como psicologicamente. A harmonia é de extrema importância para esse momento, que possibilitará uma conexão mais íntima e afetuosa entre o casal.

Essa área ficou conhecida como Ponto G depois que o médico ginecologista alemão Dr. Ernest Grafenberg revelou que a excitação adequada nessa região pode aumentar o prazer e levar ao orgasmo feminino. O tamanho e o formato do Ponto G variam de mulher para mulher. É um local que quando tocado e estimulado, fica mais intumescido e sensível na consistência de uma fruta, lembrando uma ameixa madura. É melhor que a

mulher descubra sozinha o seu próprio Ponto G e as maneiras e ritmos de manipular esse local que lhe proporcionam mais prazer, pois isso lhe dará mais autoconfiança quando estiver acompanhada de seu parceiro. É importante que a mulher saiba descrever e demonstrar para seu amado como gosta de ser estimulada e acariciada nessa área erógena, capaz de despertar nela um prazer que nunca houvera conhecido.

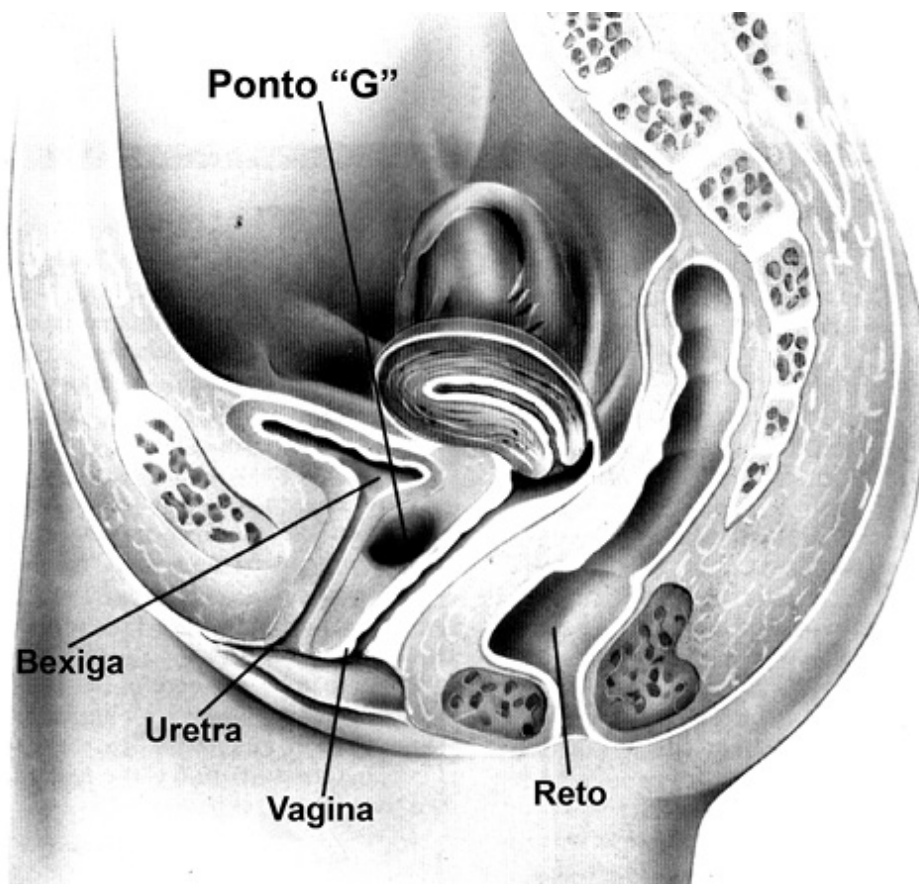


O pompoarismo, através do movimento voluntário da vagina, também provoca o estímulo do Ponto G deixando-o mais irrigado de sangue e intumescido, favorecendo a excitação da mulher e facilitando o orgasmo.

Localização do Ponto G na Prática pelo Homem

O homem pode localizar o Ponto G da mulher da mesma maneira, colocando a palma da mão para cima, abrindo-a e introduzindo cuidadosamente o dedo médio na vagina da mulher deitada de costas. O dedo médio é introduzido, acompanhando a curvatura da vagina até uns cinco ou seis centímetros da entrada vaginal, onde há um tecido próximo ao colo do útero que é diferente dos demais. Quando é estimulado corretamente,

o ponto G fica intumescido, preenchendo internamente a vagina, excitando a mulher e proporcionando mais prazer ao homem.



A massagem do ponto G, feita pela própria mulher ou pelo homem através dos dedos ou, pelo pênis, ocasiona sensações voluptuosas indescritíveis para a mulher.

Estimulação do Ponto G

Com a mulher deitada de costas, o homem pode introduzir o dedo anular no interior da vagina, com a palma da mão virada para cima e fazendo movimentos delicados de vai-e-vem em vários ritmos, tentando tocar o ponto

G e observando os tipos de movimentos que mais excitam sua mulher. Movimentos circulares e outros aleatórios podem ser usados sempre observando quais ocasionam prazer mais intenso. Se o homem tiver paciência e estimular bastante este ponto sensível a mulher poderá chegar ao orgasmo mesmo sem a penetração do pênis.

A Importância do Ritmo no Toque do Ponto G

O ritmo de toque também é muito importante. Alterne toques lentos e rápidos. Experimente o toque do violino, fazendo o dedo que está introduzido na vagina vibrar como se estivesse tocando uma música sensual. Observe a mulher e os movimentos da sua coluna, ela ficará totalmente preparada para o ato do amor. A lubrificação feminina será maior e o orgasmo, quando ocorrer, será mais intenso.

O Toque do Ponto G e Clitóris ao mesmo Tempo

Introduza o dedo anular na vagina da mulher. Esse dedo proporciona um toque mais delicado que as mulheres adoram. Com o dedão da mesma mão você poderá estimular o clitóris, formando uma conexão excitante entre o ponto G e o clitóris. Vibre a mão fazendo o toque do violino. Esse movimento pode enlouquecer a sua amada. Muitas mulheres não se controlam com esses movimentos: suspiram, gritam e contorcem todo o corpo de prazer. É muito mais fácil para uma mulher chegar ao orgasmo se o homem tiver conhecimento e prática desses movimentos.



O Toque dos Três Pontos Erógenos Simultaneamente

Com a mão esquerda abra a vulva de sua parceria até visualizar o clitóris e a entrada vaginal. Com a mão direita em forma de concha encoste o dedo mínimo e anular na palma de sua mão, estenda o dedo médio, o anular e o dedão, e então comece a massagear o orifício anal já lubrificado com gel apropriado. Introduza delicadamente fazendo movimentos ritmados, somente na entrada do esfíncter anal. Dê também alguns toques na área do períneo, pressionando com o mesmo dedo essa região muito sensível. Coloque o dedo indicador no interior vaginal, estimulando o ponto G e, com o dedão, estimule cuidadosamente o clitóris. Você pode escolher a posição dos dedos que achar mais confortável. A estimulação, ao mesmo tempo, de todos esses pontos erógenos, vibrando em vários ritmos, ocasionarão sensações inesquecíveis para uma mulher.

Cuide para não tocar a vagina com o mesmo dedo que massageou o esfíncter anal para não causar contaminação da mucosa vaginal. Enquanto toca o Ponto G com o dedo, experimente, também, estimular, com a boca, o

clitóris e a vulva: beije a vulva e, com a ponta da língua, massageie o clitóris com toda a sua criatividade.

Estimule o Ponto G com a sua Glânde

Na penetração, use a cabeça do pênis para estimular a parte superior e anterior da vagina da mulher, onde se localiza o ponto G. Com a sua glânde apontada para cima, massageie essa região com movimentos voluptuosos. Outro segredo é massagear o interior da vagina com a pulsação peniana, para quem pratica o pompoarismo.

Pulsação peniana é o movimento voluntário que o homem pode adquirir com a prática, que aumenta o volume da glânde e do membro de maneira pulsante, ou seja, aumenta e diminui o volume alternadamente, proporcionando maior prazer ao praticante e à sua parceira.

Use movimentos ascendentes em vários ritmos, apontando a glânde para cima, estimulando e massageando o ponto G. Essa região vai ficar cada vez mais intumescida, sinalizando a excitação da mulher. Quando o ponto G está túrgido, é também muito prazeroso para o homem, pois a vagina fica com uma sensação mais quente e apertadinha.

“Aquela Pegada”

Dessa maneira, você terá seu membro fortalecido, obtendo maior controle e desempenho no ato sexual. Assim, quando você quiser ter relações com estocadas mais fortes e impulsivas: “aquela pegada”, terá muito mais força e potência, melhorando seu desempenho sexual. A deusa que estiver com você enlouquecerá!

É importante para o homem guardar energia e controlar os seus impulsos mais instintivos no sexo. Agindo dessa maneira, a própria natureza proporciona maior saúde, vigor e longevidade sexual. Esse conhecimento é considerado um tesouro na sabedoria oriental.

Excite e auxilie a mulher ao máximo, dando para ela muito prazer até chegar ao orgasmo ou, até mesmo, múltiplos orgasmos. Saiba esperar e se controlar até satisfazer ao máximo a parceira, usando a respiração adequada e todas as técnicas disponíveis. O casal também pode ter o prazer orgástico simultâneo, que é maravilhoso! E, com a prática, poderá conseguir o tão almejado hiperorgasmo, levando-o ao êxtase amoroso, sexual e espiritual.

Estágios da Ereção do Pênis

Para podermos manter a ereção por mais tempo, segundo os estudiosos taoistas, devemos entender e sentir os estágios da ereção, que são:

- 1) firmeza ou alongamento;
- 2) inchação;
- 3) endurecimento;
- 4) aquecimento.

Vamos exemplificar: quando o seu carro está muito aquecido, ocorre o acionamento automático da refrigeração do motor. É um mecanismo de proteção do veículo. No sexo, você pode usar um mecanismo semelhante quando perceber que está ficando muito excitado (ponto sem retorno). Preventivamente, procure relaxar ou pensar em outra coisa para baixar o nível de excitação, para que não ocorra uma ejaculação rápida. Isso vai contribuir para aumentar o tempo de ereção. Com o tempo e a prática, você conseguirá fazer isso de maneira cada vez mais fácil e natural.

Procure alternar a excitação e o relaxamento quando perceber que o seu membro está rígido e muito aquecido, além de relaxar e, até mesmo, canalizar a energia sexual do genital para os chacras superiores; isso poderá colaborar para um maior controle da ereção e ejaculação. Não há problema se, durante o intercuro sexual, você alternar carícias com sua parceira com o membro ora relaxado ora rígido. Essa técnica, com o tempo, promove maior circulação de sangue no seu membro, atuando como uma ginástica e massagem interna (pompoarismo masculino) para aumentar a turgescência e a força da ereção.



É claro que não devemos esquecer a excitação feminina e seu clímax orgástico; por isso, a busca do aprimoramento é indispensável, pois, quando a mulher está muito excitada e próxima ao clímax, desejará ainda mais estímulo para a maximização da satisfação sexual. Portanto, ter controle da própria ereção promove ao casal maior intensidade e plenitude sexual.

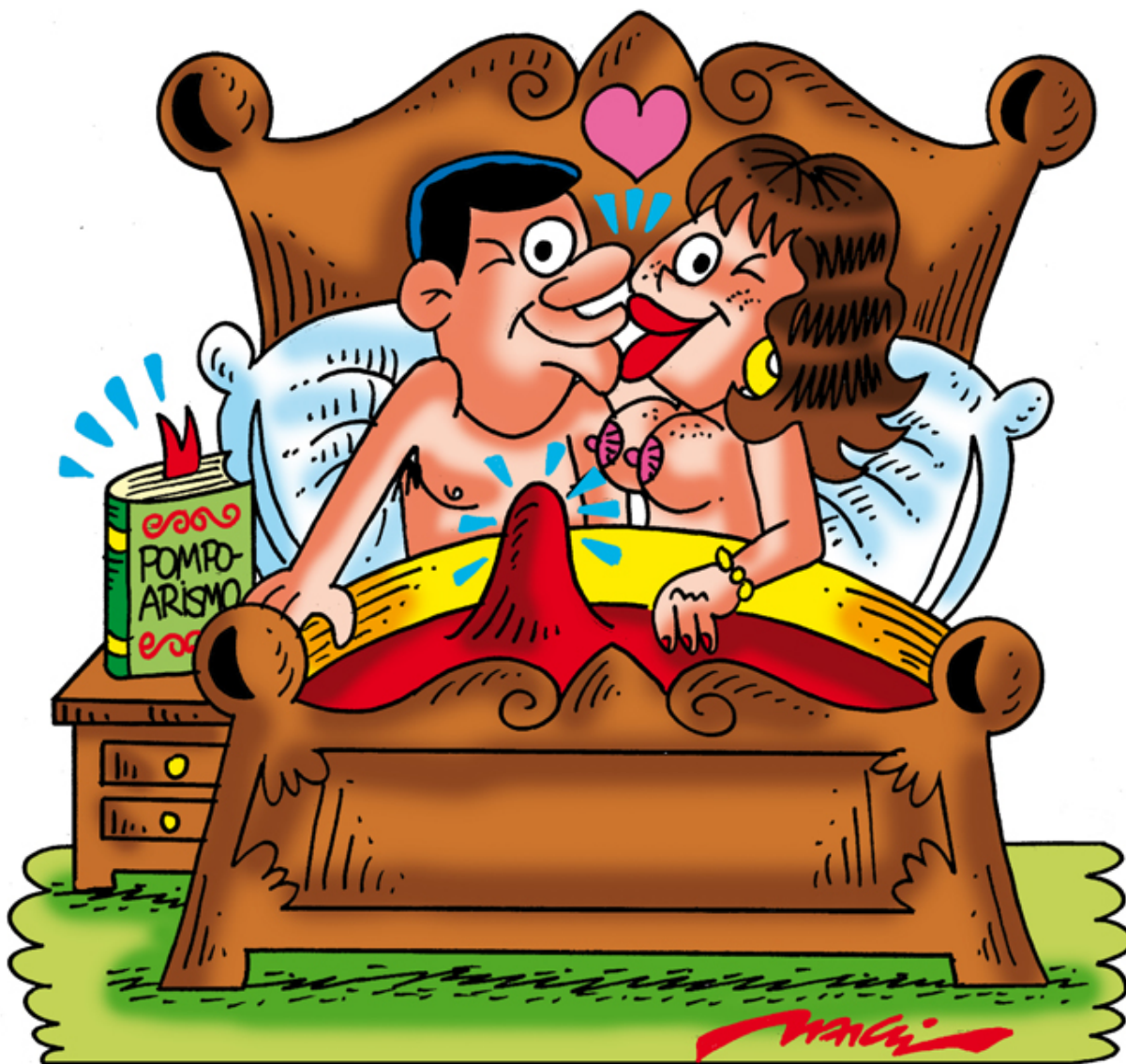
Capitulo IV

A Resposta Sexual Humana

Pelo Dr. Celso Marzano

O ser humano tem como características especiais a curiosidade, a pesquisa e o descobrir. Como funciona? Quais são as reações químicas? O assunto sexo e a resposta sexual sempre geraram investigações sobre o seu processo físico-químico, que hoje conhecemos com detalhes. Porém a esfera sensorial é fascinante e, ainda hoje, muito misteriosa.

Tudo começa com um encontro casual, em que os parâmetros prévios e pessoais de atração física são captados pelos nossos órgãos do sentido e enviados ao nosso cérebro, dando início à resposta química e sensorial da sexualidade. Beleza, olhos, cheiro, corpo, voz etc. são avaliados e, por gestos e posturas corporais, dá-se início à SEDUÇÃO.



Esta pode desencadear, se o interesse for recíproco, um processo de aproximação física, sensitiva e emocional, que gera os efeitos de uma erotização crescente, com os efeitos hormonais ativos, levando a uma excitação progressiva. Com tempo variável de acordo com cada casal, o chegar a uma relação sexual propriamente dita é questão de facilidades e dificuldades sociais. A motivação sexual representa a vontade de comportar-se eroticamente para o parceiro e esta varia de acordo com a cultura e a escala de valores pessoais e depende da iniciativa e da receptividade das pessoas envolvidas naquele momento. Os requisitos pessoais para esse comportamento variam culturalmente, de acordo com a estética vigente, a

moral e a ética do grupo ou segmento social, requisitos estes capazes de despertar sentimentos afetivos importantes.

O impulso sexual biológico vem como um turbilhão de sensações agradáveis, que dependem da ENTREGA – única, pessoal, física e espiritual de cada parceria – que ocorre naquele instante erótico. Essa entrega de corpo e alma vai determinar um sentimento, de aparição rápida, porém de conteúdo emocional forte e arrasador – A PAIXÃO –, no qual não há cargas negativas, não há defeitos, no qual o agora é tudo, no qual parece que o tempo para, sem passado e sem futuro.

Como resultado dessa reação química e emocional, há um GRAND FINALE — O ORGASMO. Sensação única, como a origem da palavra já define – “pequena morte” —, mistura prazer máximo e perda do controle físico e psíquico, mas de grande felicidade e prazer.

Por isso, afirmo categoricamente: a resposta sexual humana é uma forma de expressão estreitamente ligada à sensibilidade. A sexualidade é uma experiência viva, dinâmica e integrada ao processo de desenvolvimento do ser humano... Em todas as idades... Em todos os sentidos.

Esse processo pode ser aplicado a todos os momentos da nossa vida: casamento, emprego, filhos, entre outros, em que a sedução, no sentido geral, de se aproximar do que se gosta ou ama; a entrega, como a dedicação de corpo e alma; a paixão, no sentido de ter sentimento pelo que faz, levam ao orgasmo, não só sexual, mas ao prazer maior pelo trabalho, pelos filhos, pela vida, enfim. Mantendo a autoestima elevada e aceitando o que somos e o que temos, com certeza, seremos mais felizes com aqueles que nos cercam.

As Fases do Ciclo da Resposta Sexual

Na década de 1960, dois pesquisadores americanos, Masters e Johnson, chegaram a um padrão de resposta sexual para homens e mulheres, ao qual deram o nome Ciclo da Resposta Sexual Humana. Inicialmente, esse ciclo era composto por quatro fases diferentes: Excitação, Platô, Orgasmo e Resolução. Mais tarde, a psiquiatra Helen Singer Kaplan complementou esse

ciclo com a fase do Desejo Sexual. Hoje, o Ciclo da Resposta Sexual Humana é conhecido como constituído de três fases:

Desejo, → Excitação → e Orgasmo

Ciclo da Resposta Sexual Humana

Desejo

Esta é a primeira fase do ciclo sexual, em que os instintos são estimulados pelos cinco sentidos. O desejo, ou a sensualidade, é uma experiência subjetiva que incita a pessoa a buscar atividades eróticas e sexuais. Podemos dizer que o dia a dia conspira contra o sexo, pois conciliar a família, os amigos, o trabalho e os nossos interesses pessoais é muito difícil. Podemos, ainda, adicionar a todo esse estresse a situação financeira do país (sempre instável), problemas outros que afetam o nosso controle emocional e, principalmente, o envelhecimento inevitável do nosso corpo. Por tudo isso, haverá, em um curto espaço de tempo, algum tipo de disfunção sexual, de maior ou menor grau.

Resgatar as respostas sexuais (o gostoso arrepio na nuca, o desejo incontrolável de ir para a cama após muitos beijos, as fantasias sexuais que vêm às vezes em nossas mentes, o tremor do corpo quando tocado pela pessoa que desejamos) de quando jovens não é impossível. Para isso, devemos manter a nossa sexualidade sempre vibrante e presente, para evitar que o desgaste do dia a dia leve os casais a serem somente bons amigos e ex-amantes (ou com uma frequência sexual tão pequena que os deixe infelizes).

Se você perdeu o desejo sexual, não desanime, pois, com o tratamento adequado com o terapeuta sexual, você pode aumentar muito a intensidade do seu desejo e resgatar as suas respostas sexuais e o prazer. Temos que nos amar para podermos dar amor; temos que nos sentir atraentes para atrairmos.

Sabe-se que, na atração e na química do amor e do sexo, entram muitos fatores, incluindo a aparência física, porém o sentimento, o carisma, a sensualidade e o modo de agir e falar, entre outros aspectos, fazem diferença para o conceito das pessoas de feio e bonito, de atraente e repulsivo.

A realização sexual depende de autoestima elevada, otimismo e realização pessoal e interfere de forma positiva em todo o universo daquela pessoa: família, amigos, produtividade no trabalho etc. Só haverá pontos

negativos na prática sexual se a resposta sexual não corresponder ao que o casal espera. Frente às dificuldades sexuais, a procura de um especialista terapeuta sexual é importante, sem esperar muito tempo, para que as sequelas vindas dessas disfunções sexuais não sejam profundas. A diminuição do desejo sexual, a ejaculação rápida, a perda da ereção, a dificuldade do orgasmo e outros são pontos negativos da resposta sexual que levam à tristeza, ansiedade e afastamento progressivo do casal.

Como tudo dentro de um relacionamento, o diálogo é vital para a manutenção do equilíbrio emocional do casal. Se houver divergências também na sexualidade, elas devem ser discutidas e até negociadas. O vínculo afetivo, a compreensão e a atitude de querer solucionar essas questões favorecem o relacionamento. De maneira geral, as mulheres têm mais desejo sexual à noite, mas isso não se relaciona diretamente a questões hormonais. Ocorre porque esse horário facilita a erotização do casal, por haver mais tempo, facilitando as preliminares, as fantasias, o devaneio e o romantismo. Já nos homens, o estímulo visual é de extrema importância para iniciar e manter o desejo sexual.

Mantendo nossa autoestima elevada e tentando ter uma vida mais feliz com o que somos e com o que temos, com certeza seremos mais felizes com aqueles que nos cercam. A intenção desta contribuição ao livro do professor Carlos Kadosh não é ensinar a prática do sexo e, sim, valorizar uma sexualidade sadia, intensa e, principalmente, com muito sentimento e respeitando os limites de cada um. Cada homem e cada mulher são responsáveis pelo seu próprio prazer. A parceria do casal no sexo com esses ingredientes aumentará a aproximação e tornará a vida mais prazerosa e feliz.

Excitação

A segunda fase do ciclo sexual ocorre quando o corpo passa a responder fisiologicamente frente aos estímulos que dispararam o desejo sexual. A excitação é a resposta do corpo ao desejo. No homem, ela é demarcada pela ereção (quando o pênis fica rijo), sendo duas alterações fisiológicas as protagonistas nesta fase: a congestão vascular, que é o aumento da quantidade de sangue superficial e/ou profundo acumulado em alguns órgãos do aparelho genital e extragenital masculino, e a miotonia, que é a crescente e involuntária contração das fibras musculares.

Mas a resposta sexual masculina não aparece apenas nos genitais; aparece na pele, que fica avermelhada e com manchas (rubor sexual), e nos mamilos, que podem ter aumento de sensibilidade e até uma pequena ereção. A pressão sanguínea, a frequência cardíaca e a respiratória sofrem aumento quando comparadas ao estado sem excitação sexual. Ocorrem, ainda, contrações musculares irregulares nos órgãos próximos aos genitais, como no reto (região anal), na uretra e na bexiga.

O aparelho genital masculino propriamente dito é constituído pelo pênis e pelos órgãos acessórios reprodutivos, como os testículos, a próstata e a vesícula seminal. Dentro do pênis, existem os corpos cavernosos e o corpo esponjoso. O corpo esponjoso envolve a uretra, por onde saem a urina e o esperma (ejaculado).

A ereção dá-se a partir de estímulos eróticos (visão, toque, cheiro e pensamentos) que, capazes de produzir sinais de excitação, chegam ao cérebro pelos órgãos dos sentidos, enviando para o pênis mensagens capazes de liberar substâncias que vão relaxar os músculos das paredes arteriais e aumentar o fluxo sanguíneo na região peniana, promovendo a vasodilatação. Essa resposta de ereção é determinada por questões emocionais, comportamentais e orgânicas, num processo regulado pelo Sistema Nervoso Central (SNC), tanto pela medula quanto pelo cérebro.

Na verdade, existem dois mecanismos de ereção: o reflexo e o central. Quando uma imagem é vista, ela aciona os núcleos cerebrais ligados à sexualidade, que enviam uma corrente elétrica para o pênis capaz de dilatar os vasos que irão permitir a entrada sanguínea, comprimindo as veias e impossibilitando que o pênis relaxe. Outras ereções podem ocorrer sem que haja pensamento sexual, como, por exemplo, durante o sono. Aqui, o caminho passa pela medula espinhal, que envia impulsos capazes de ativar o sistema reflexo do pênis.

Por conta de tal dilatação, mais sangue é capaz de entrar nos corpos cavernosos e esponjoso, aumentando o seu volume e o próprio pênis, ocorrendo, assim, a ereção. Assim, é necessário um time funcionando em conjunto: adequado estímulo sexual e estado emocional, integridade das vias nervosas e um funcionamento perfeito dos vasos sanguíneos penianos que transmitem o estímulo do cérebro até o pênis. Na excitação do homem, ocorrem, além da ereção peniana, um encolhimento do escroto e a saída de uma secreção transparente e sem cheiro pelo canal do pênis. Essa secreção

sai, em menor ou maior volume dependendo de cada homem, para limpar a uretra e facilitar a saída do ejaculado (sêmen) do homem, mantendo os espermatozoides vivos.

Na mulher, a excitação é demarcada pela produção de uma secreção responsável pela lubrificação vaginal. Duas alterações fisiológicas ocorrem: a congestão vascular, que é o aumento da quantidade de sangue superficial e/ou profundo acumulado em alguns órgãos do aparelho genital e extragenital feminino, e a miotonia, que é a crescente e involuntária contração das fibras musculares.

Da mesma forma, a resposta sexual feminina não aparece apenas nos genitais; ela ocorre em todo o corpo, frente a estímulos. Aparece nos seios (mamas), com um pequeno aumento de seu tamanho e com a ereção dos mamilos; há também o rubor sexual, quando a pele fica mais avermelhada, e tanto a pressão sanguínea quanto a frequência cardíaca e respiratória tendem a aumentar. Ocorrem, ainda, contrações musculares nos órgãos próximos aos genitais, como no reto (região anal), na uretra e na bexiga.

O aparelho genital feminino propriamente dito é constituído por órgãos externos e internos, sendo eles: o clitóris, os grandes e pequenos lábios, a vagina e o útero. O útero desloca-se e a vagina alonga-se. Enfim, todos esses órgãos sofrem alterações fisiológicas de vasocongestão e miotonia. Tanto o clitóris quanto os pequenos e grandes lábios aumentam de tamanho, ficando edemaciados e avermelhados. Os grandes lábios retraem-se, deixando a entrada da vagina livre. O clitóris aumenta de volume e a vagina passa a produzir uma secreção parecida com a saliva. Assim, ela está pronta para o sexo, com ou sem penetração.

Orgasmo

Esta é a última fase do ciclo sexual. O orgasmo, o êxtase, o gozo ou o ápice de prazer no homem é atingido quando ocorre a liberação total das tensões antes retidas, acompanhada de uma contração muscular rítmica, com emissão do esperma: a ejaculação. O interessante é que esta se dá em dois estágios. No primeiro, há a expulsão efetiva do líquido seminal (sêmen) dos órgãos acessórios de reprodução (próstata e vesícula seminal) pelo canal ejaculatório e pela uretra. No segundo estágio, há a progressão desse líquido por toda a extensão da uretra até o meato uretral, que é o orifício na cabeça do pênis por onde sai também a urina. Acompanha todo esse processo a

sensação sensorial subjetiva de profundo prazer. Após o orgasmo, o homem tem o que se chama período refratário, que é um tempo de relaxamento necessário para que ele possa reiniciar novamente a atividade sexual. Esse período é variável dependendo da idade, do momento físico e emocional e da dinâmica sexual do casal, independentemente da orientação sexual.

Na mulher, o orgasmo, o êxtase, o gozo ou o ápice de prazer ocorre quando há liberação de toda a tensão sexual acumulada. Pode ocorrer uma contração muscular prolongada e espástica de 4 a 5 segundos na região genital e vaginal antes de ocorrer a descarga orgásmica. Durante o orgasmo, há uma explosão de contrações rítmicas e involuntárias, com frequência de aproximadamente 12 vezes, a cada 0,8 segundos. O interessante é que a mulher, logo em seguida, pode ser novamente estimulada e ter mais que um orgasmo. Este é o chamado orgasmo múltiplo.

A resposta sexual de cada mulher é única e não segue padrões predefinidos. A maioria das mulheres tem um único orgasmo e necessita de descanso para uma nova situação erótica. Também não se sabe se há alguma predisposição biológica ou emocional. O mito diz que a mulher multiorgásmica é mais fogosa e pode dar maior prazer ao homem. Por sua vez, o maior prazer do homem frente às supostas mulheres multiorgásmicas está associado a fantasias de ele próprio ser um “supermacho” capaz de levar a mulher às alturas no sexo.

No orgasmo, as evidências fisiológicas são as contrações rítmicas da vagina e da musculatura do períneo, sendo que o útero também sofre contrações. Todos os orgasmos assemelham-se fisiologicamente, mas podem ser sentidos de formas diferentes. Para algumas mulheres, é um murmúrio suave; para outras, um agitado turbilhão.

O paradigma criado por Masters e Johnson, como também por Kaplan, foi aceito por muitos anos como representante da resposta sexual tanto nos homens quanto nas mulheres. Recentemente, uma das principais especialistas em saúde sexual da mulher – Rosemary Basson – tem defendido um novo modelo de função sexual feminina, que sublinha a interdependência das relações e dos fatores da função sexual em mulheres. Nesse novo modelo, a sexualidade e a função sexual em mulheres seguem uma trajetória circular, em que os estímulos emocionais e de relacionamento são questões que desempenham um papel fundamental e o desejo sexual intrínseco desempenha um papel muito menor.

O segredo de um orgasmo é explorar o sexo sensorial, ou seja, durante as preliminares e a penetração, estar com os cinco sentidos despertados e a florados. Para isso, é necessário explorar todo o corpo. Ele ensina que, primeiramente, cada parceiro deve se conhecer. Temos vários pontos prazerosos espalhados por várias regiões do corpo. Se cada indivíduo se conhecer melhor, fica mais fácil ensinar o parceiro onde é melhor ser estimulado.

Ter um orgasmo não pode ser uma finalidade, uma obrigação, mas, antes, uma motivação para o autoconhecimento e a troca com o parceiro. O prazer não é só a penetração e só o orgasmo, mas toda a relação que vai se desenvolvendo com entrega, relaxamento, sensibilização e sentimento, até chegar ao clímax. Quando passo exercícios sexuais para os casais em terapia sexual, o primeiro estágio é tirar o foco dos genitais. É vital, primeiramente, conhecer seu potencial sexual e erótico, entrando em contato com as sensações a partir dos estímulos no banho, das carícias, realizando um verdadeiro mapeamento das zonas erógenas um do outro. Massagens e toques, descompromissados com o ato sexual em si, são fundamentais para o conhecimento dos parceiros. Costumo dizer aos homens: troquem uma transa rápida por uma guerra de beijos. Sejam felizes!

Capitulo V

Ciclo Sexual Padrão

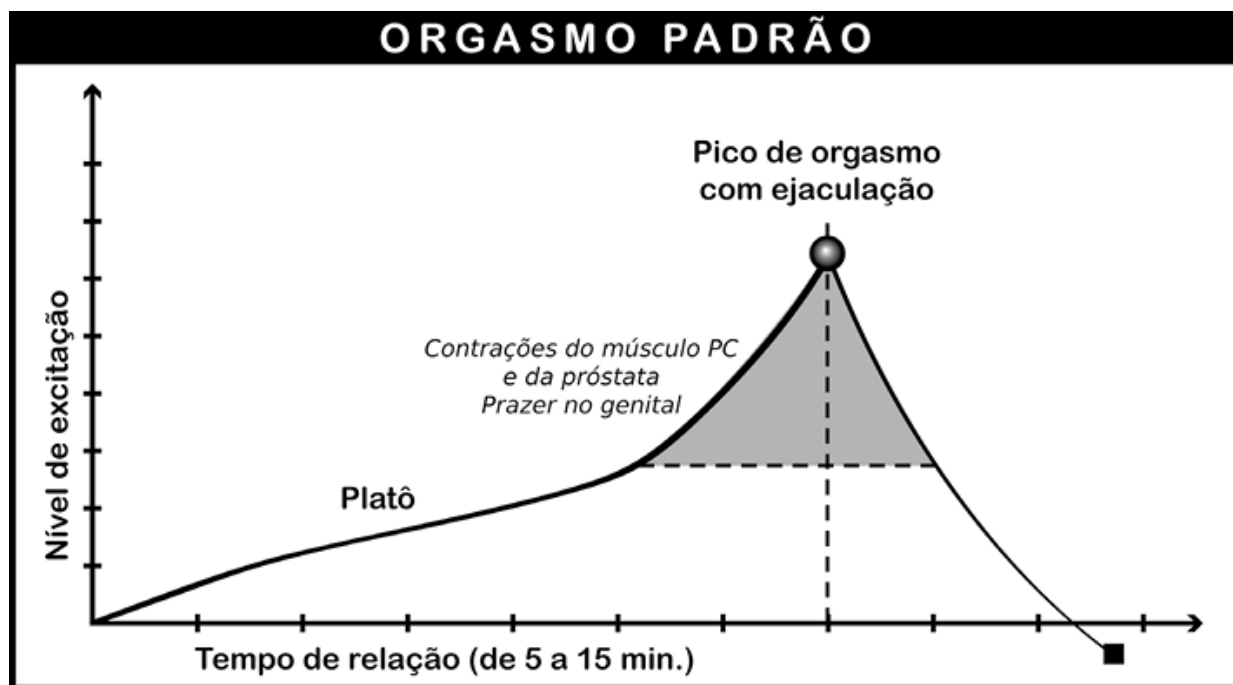
As relações sexuais possuem quatro estágios:

- 1) desejo;
- 2) excitação;
- 3) platô;
- 4) clímax: orgasmo/ejaculação.

Na maioria dos casos, esses estágios possuem tempo reduzido nos ciclos sexuais normais. Entre o desejo e o clímax, na maioria das vezes, não se alcançam 30 minutos.

1º - Desejo

O primeiro estágio está ligado à vontade de estabelecer relação sexual e é despertado por estímulos sensoriais relacionados de alguma forma com a visão, o tato, o olfato e a audição. Também pode ser acionado pela experiência de fantasias, vivências eróticas e intimidades agradáveis. Esse processo origina-se no sistema límbico e via córtex. O hormônio responsável pela libido masculina é a testosterona.



Fonte: Carlos Kadosh e Celine Kirei

2º - Excitação

Neste estágio, acontecem mudanças tanto internas quanto externas. Na mulher, as reações preparam-na para a relação sexual. Há a vasocongestão vaginal, que intensifica a lubrificação, a elevação do útero e a expansão da vagina, além do aumento, em alguns casos, do volume e da inervação do clitóris.

No homem, ocorre uma vasocongestão no pênis, que leva à ereção, além de um intumescimento ou ingurgitamento do pênis, ou seja, preenchimento de sangue no pênis.

3º - Platô

Este termo foi cunhado pelos renomados autores da sexualidade moderna Masters e Johnson. Este estágio leva a uma plataforma que antecede o orgasmo, sendo o período entre o início da relação sexual e o seu ápice. Na mulher, os pequenos lábios ficam ingurgitados e aumentam de volume, o útero eleva-se mais e há retração da joia da coroa: o clitóris. Neste estágio, a expansão vaginal é completa. Para o homem, é a fase que culmina com o ápice da excitação.

4º – Clímax: Orgasmo/Ejaculação

Precisamos, antes, diferenciar orgasmo de ejaculação. Ejaculação ou ejaculação prematura nada mais é do que a deficiência do controle voluntário sobre a ejaculação. Já o orgasmo é a essência do prazer. Por meio dele, liberamos uma substância, denominada endorfina, no cérebro. O mecanismo que desencadeia a liberação de endorfinas – o orgasmo – envia impulsos nervosos a partir das contrações das vias espermáticas. Portanto, se aperfeiçoarmos essas vias espermáticas por meio de técnicas, além do trabalho a ser realizado com os músculos pélvicos pubococcígeos e urogenitais, é possível aprimorar a qualidade e aumentar nossa potência orgástica.

O gráfico, como visto, exemplifica o ato sexual que estamos habituados a praticar e vivenciar no relacionamento. Nele, encontram-se o desejo, a excitação, o ato sexual em si, com o seu plano ou platô, e sua resolução, que deságua no orgasmo/ejaculação. Durante esse plano, encontram-se raras exceções de consciência, ou seja, da razão e do pensamento. Inúmeras vezes, também o homem esquece-se do prazer que sua parceira carece e merece. Não que ele não saiba que a mulher almeja e deseja um prazer mais elevado e espiritualizado; é que o padrão que ele conhece e vive é este, acreditando que não há algo a sobrepor.

Motivos culturais de uma sociedade eminentemente machista podem explicar uma boa parte desse comportamento masculino. No entanto, por meio de conhecimento, técnicas e uma boa dose de vontade de agradar sua parceira, ele pode se aperfeiçoar, usando uma nova proposta aqui apresentada: o ciclo sexual tântrico.

O instinto masculino que impede o homem de enxergar através do comportamento do eu, ou seja, do egoísmo, pode ser removido. Nele, encontra-se o obstáculo para uma maior compreensão do prazer do casal. Esse comportamento padrão resulta em frustrações, decepções e na ausência de um prazer mais elevado para ambos, especialmente para a mulher.

Assim, apresentaremos uma nova proposta, com um padrão altamente altruísta, capaz de transformar a vida sexual do homem e levar sua parceira aos píncaros do prazer e da realização.

- Duração aproximada desse ciclo pode variar de 5 a 15 minutos.
- Resultados após a resolução: para o homem, podem ocorrer a fadiga, o cansaço e, até mesmo, a frustração. Para a mulher, fica certa sensação de que poderia ter sido melhor.
- Perfil psicológico da relação: há uma predominância do eu, do egoísmo, do comportamento instintivo e sem criatividade. Nesta relação não há pensamento, meditação, muito menos racionalidade.
- Características do ciclo: instintivo e inconsciente.

Resumo:

- ausência ou insatisfatória satisfação feminina;
- reduzida satisfação masculina;
- sonolência e fadiga masculina;
- carência de sincronia orgástica entre o casal;
- há somente o aspecto físico e a satisfação instintiva.

Orgasmo Múltiplo do Homem

Os orgasmos múltiplos masculinos estão relacionados à capacidade de o homem ter vários orgasmos em uma mesma relação sexual, sem necessariamente ejacular. As pessoas, em geral, confundem orgasmo com ejaculação. É importante saber a diferença.

Ejaculação é o momento em que o membro masculino lança o esperma (líquido fluido e viscoso que contém os espermatozoides). Já o orgasmo é o momento de maior excitação e prazer durante a relação sexual. Geralmente, acontecem quase sempre ao mesmo tempo e, por esse motivo, são confundidos.

A ejaculação pode ocorrer sem haver orgasmo. Também existem homens que podem ter orgasmo sem ejacular, como os praticantes de tantra e os

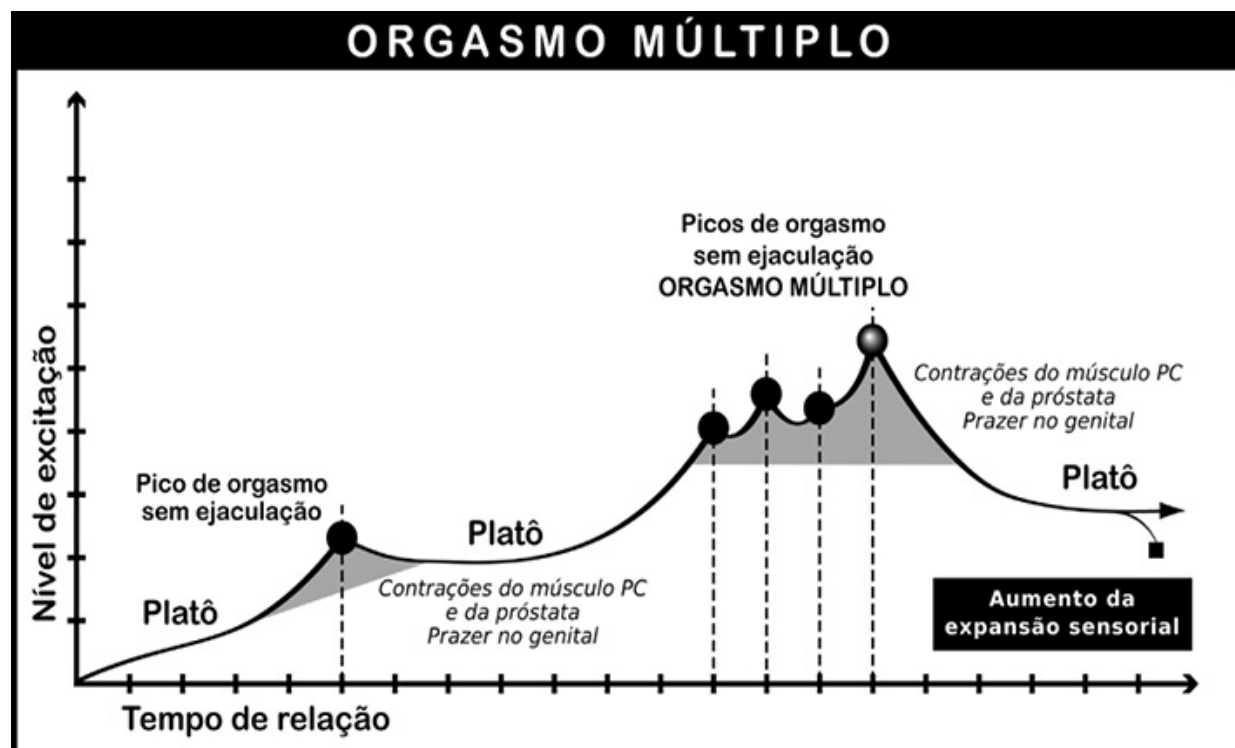
taoistas. É comum ejacular e ter orgasmo simultaneamente. Muitos homens acreditam ter orgasmo, quando, na realidade, sentem as sensações da ejaculação, o que é diferente do orgasmo, que é a sensação intensa e extremamente agradável do clímax masculino. As sensações e as energias que circulam pelo corpo nesse momento são acompanhadas de espasmos involuntários, que liberam hormônios relacionados ao bem-estar, ocasionando intenso prazer.

As emoções e sensações que permitem ao homem identificar os orgasmos múltiplos ou o hiperorgasmo começam quando ele percebe que o prazer, que se resumia apenas em seu genital e na resolução rápida por meio da ejaculação, pode melhorar e transcender o aspecto fisiológico e começa a perceber e a sentir prazeres mais intensos que podem abranger todo o corpo, aumentando, assim, o êxtase físico e sensorial.

Se o homem segue somente o seu instinto e rapidamente ejacula após a penetração, está perdendo preciosa energia e desperdiçando a oportunidade de fazer circular a energia vital e sexual por todo o seu corpo. Fazer circular essa energia melhora a saúde e aumenta o prazer, além de aumentar a potência orgástica e proporcionar mais energia e vitalidade ao corpo.

É importante saber controlar voluntariamente a ejaculação, usando com frequência e disciplina as técnicas descritas neste livro para estender o tempo de ereção. Muitos homens ejaculam após alguns minutos de penetração; isso pode levá-los mais facilmente ao cansaço e à fadiga, diminuindo, assim, o tempo do ato sexual e a satisfação. Com o tempo, esse fator pode ocasionar problemas de ereção, ejaculação precoce e, até mesmo, a impotência. A nossa proposta é atuar em um nível preventivo, usando com eficácia os conhecimentos aqui descritos.

Portanto, prolongar o tempo de ereção pode gerar mais energia para o ato sexual e proporcionar orgasmos mais intensos. Incorporar essa mudança de comportamento torna a pessoa mais saudável, plena de energia, entusiasmo, influenciando positivamente sua vida profissional e pessoal.



Fonte: Carlos Kadosh e Celine Kirei

Podemos dizer, também, que múltiplos orgasmos são a capacidade do homem de multiplicar o terceiro estágio do ciclo sexual. Essa fase contrátil é o momento crucial para obter os múltiplos orgasmos, pois você terá de interromper e reduzir a estimulação por um tempo satisfatório para recuperar a excitação, manter o endurecimento do seu membro e, após alguns instantes, retomar as contrações do músculo pubococcígeo. Visualize e sinta as ondas serem retomadas com mais força e magnitude.

“Nos orgasmos múltiplos, em vez de deixar a excitação avançar até a ejaculação, você a diminui ligeiramente, preparando-se para um novo orgasmo. Nos orgasmos múltiplos, a sua excitação é como uma onda que, em vez de estourar, é engolida por outra maior, que fica maior ainda.” (Mantak Chia e Maneewan Chia, em O Orgasmo Múltiplo do Casal).

Concluimos, então, que a essência do prazer é o orgasmo e não a ejaculação. Diferenciar orgasmo de ejaculação é importante para desfrutar

dos orgasmos múltiplos. Para sentir e vivenciar esse prazer diferenciado, é necessário praticar diariamente e com frequência as técnicas. Com disciplina e vontade, você obtém avanços e resultados que permitirão potencializar a sexualidade.

Além do indispensável conhecimento milenar aqui descrito, há alternativas que podem potencializar o prazer direta ou indiretamente, como, por exemplo, a prática da yôga, a prática do sexo tântrico, a meditação, as artes marciais e as danças. Assim, com seus conhecimentos e técnicas, você pode melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade e a concentração, influenciando positivamente o desempenho sexual.

Esse aprendizado também possibilita ao casal obter orgasmos simultaneamente. Para o homem, significa sentir orgasmos e prazeres intensos em todo o corpo sem a necessidade de ejacular todas as vezes e, para a mulher, significa maximizar e multiplicar o clímax. Os casais que incorporam essas práticas em suas relações e que também privilegiam o romance e a afetividade sentem maior plenitude da felicidade amorosa. Intensificar as emoções amorosas e estender as preliminares são a base para alcançar o êxtase amoroso e espiritual.

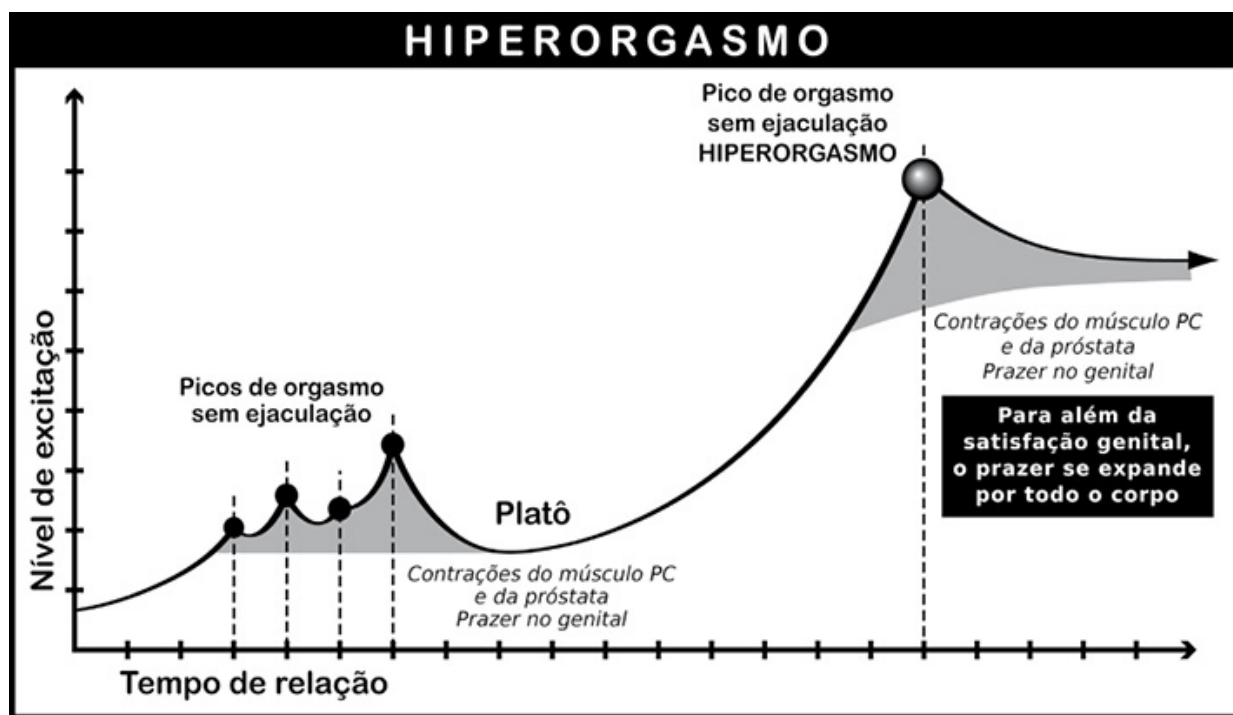
Ciclo Sexual Oriental ou Tântrico

A relação sexual tântrica também possui quatro estágios, os quais têm um tempo mais prolongado que pode durar várias horas, sendo opcional ejacular ou não.

- 1) desejo;
- 2) excitação;
- 3) platô;
- 4) clímax: hiperorgasmo.

O que gostaríamos de apresentar a você, caro leitor, é uma mudança de comportamento, em que cada ato sexual passa a ser uma importante obra de arte a ser criada. Mais importante ainda do que cada obra de arte a ser criada entre quatro paredes serão os resultados desse comportamento, que podem criar uma alavanca para o crescimento espiritual e material de sua vida.

Nessa nova proposta de mudança de comportamento, que denominamos Ciclo Sexual Tântrico, os benefícios são enormes para o casal, pois podem proporcionar uma filosofia comportamental ou uma maneira de amar que conduz ao altruísmo conjugal. Esse comportamento generoso pode gerar benefícios que vão de uma maior satisfação sexual para ambos até uma maior realização espiritual, pessoal e material para a vida do casal.



Fonte: Carlos Kadosh e Celine Kirei

Esse novo comportamento faz com que o homem procure abandonar a característica que o impede de avançar na vida sexual: o prazer egoístico. Por isso, faz-se necessária a prática do pompoarismo masculino, do condicionamento físico, da vontade de melhorar como amante, além de aprofundar sua admiração e paixão por sua amada, requisitos indispensáveis para a obtenção de resultados maravilhosos. Pense nisso com convicção, pois esse comportamento só lhe trará benefícios em curto, médio e longo prazo!

No Ciclo Sexual Padrão, que tem uma duração aproximada de 5 a 15 minutos, o resultado previsto é uma ereção de menor tempo com uma ejaculação mais imediata, o que resulta, na maioria dos casos, cansaço, fadiga e sonolência. Geralmente, entre nós, encaramos como relaxamento.

Há, de forma intrínseca, o instinto do eu, do egoísmo, do comportamento robótico, o que iremos reproduzir por tempo indeterminado durante toda a vida. O grande segredo é incorporar algo milenar e positivo nesse ciclo!

Nesse ciclo, o prazer físico e instintivo é inerente, como no ciclo sexual normal, podendo ser potencializado com técnicas de pompoarismo e rituais tântricos entre o casal, proporcionando uma via para o crescimento espiritual e despertando a consciência cósmica e mais holística do casal. Portanto, se desejarmos ter uma estrada de mão dupla em direção a níveis superiores de prazer e êxtase sexual, esse ciclo pode ser uma alternativa positiva e sublime.

Vivemos cada vez mais estressados e repletos de compromissos. Então, por que não usarmos uma filosofia comportamental que possui mais de 3.500 anos: o sexo tântrico? Esse tema, aliás, poderemos aprofundar em outro livro.

O conceito e a prática do Ciclo Sexual Tântrico é simples, porém posturas como adorar sua amada e contemplá-la deverão nortear sua relação sexual. Lembre-se também das preliminares abordadas neste livro, que são dicas riquíssimas para a prática dessa nova maneira de se comportar sexualmente.

Vamos à condução do ato sexual tântrico. Na Índia, essa filosofia comportamental de características matriarcais, sensoriais e sinestésicas tinha como principal foco, se assim me permitem dizer, principalmente gurus e instrutores dessa filosofia, a finalidade de alcançar o samádhi, estado de hiperconsciência, de megalucidez, que proporciona o autoconhecimento e níveis elevados de consciência. Portanto, podemos concluir que a finalidade seria uníssona: somente para o crescimento espiritual.

O que vamos inserir e não neutralizar é a finalidade bifocal do sexo tântrico, enquanto força propulsora de energia cósmica e criadora. Ora, se podemos crescer espiritualmente por meio do sexo tântrico, por que não canalizarmos essa força para outras áreas de nossas vidas, áreas estas relacionadas com a saúde, a prosperidade, a longevidade, os projetos de vida, as ideias de negócios, entre tantos outros desejos de ordem espiritual e material.

No ciclo sexual normal (Padrão), não há pensamento nem foco para coisa alguma. Nele, só há instinto, pura e simplesmente, além do eu do homem ser, na maioria das vezes, o “Senhor do Universo”.

No Ciclo Sexual Tântrico, a aplicação das técnicas de pompoarismo, as asanas (posturas), a posição de respeito e admiração em relação à mulher/homem, além da manutenção do pensamento/razão em estado de lucidez e clareza, são as bases do fundamento para a aplicação dessa filosofia comportamental. Enquanto, no ciclo sexual normal, não há avanço algum de ordem espiritual, muito menos de ordem criativa e inovadora, no ciclo sexual tântrico, a chave mestra é de avanço recíproco de ordem espiritual e sexual e para tudo que o casal almejar, pois não estará mais num círculo repetitivo e cíclico, mas numa ordem e num círculo em forma de espiral ascendente, que avança rumo ao infinito de possibilidades, que só serão realizadas e materializadas com a comunhão sincera, recíproca e amorosa do casal, até porque ambos possuem forças e energias complementares.

Salientamos que, assim como as orações, preces e rezas requerem amor, dedicação e constância ao Criador: D-us, da mesma forma devemos agir com essa filosofia comportamental, que não tem cunho religioso, muito menos caráter sectário. Aliás, essa prática pode ser seguida independentemente da sua religião, pois a proposta não possui embasamento religioso, mas entrosamento com o Criador. Para muitos, pode ser energia, força criadora, energia cósmica, energia orgone e assim por diante.

Pastores religiosos, líderes das mais diversas crenças, rabinos e padres falam sobre a sexualidade e sua importância. Alguns falam dos benefícios maravilhosos da sexualidade sagrada, porém utilizam outras palavras e vocábulos. De uma maneira geral, são homens e líderes que possuem conhecimento profundo do homem, da mulher e de suas forças divinas, que necessitam uma da outra para a construção de um universo mais feliz na família e na sociedade, de um modo geral.

Resumindo, o casal pode, por meio dessa via, usar a Programação Neuro Sexual para tudo que desejar e imaginar. Sempre lembrando que a energia sexual é uma inteligente e potente força cósmica, que podemos desfrutar com amor, sabedoria e maestria. O amor é tudo que queremos ser. O sexo com a PNS é tudo que queremos ser e ter. Lembre-se disso!

Resultados após a resolução: o homem sai mais fortalecido energética e espiritualmente, pois presenteou a sua amada com maior afeto e

com uma relação sexual mais prolongada, além de ter se presenteado com mais liberação de endorfinas, oxitocina, serotonina e estimulado as neuronas e as glândulas sexuais. Para a mulher, estabelece-se uma sensação extraordinária, carinhosa e afetiva de uma relação amorosa completa, segura e apaixonada, além de haver o estímulo de vários hormônios relacionados à alegria, felicidade e bem-estar.

Perfil psicológico da relação: há uma conjunção altruística, tanto por parte da mulher quanto por parte do homem, além de uma prevalência do eu e tu, em que o nós torna-se uma via para a luz infinita, para todas as possibilidades possíveis e realizáveis.

Características do ciclo: ativo e consciente.

Resumo:

- satisfação completa do casal;
- satisfação de mais força após a relação;
- mais amor e energia entre o casal;
- sincronia orgástica entre o casal;
- satisfação amorosa, física e espiritual.

Preliminares e Sexo Tântrico

Enriqueça a sua relação usando sofisticadas preliminares e aumente o seu prazer usando técnicas tântricas adaptadas para o casal moderno. Seleccionamos as técnicas mais simples do tantra, de fácil aplicação para qualquer casal, jovem ou maduro, para que todos possam conhecer o caminho do êxtase.

Preliminares que enriquecem a sua relação:

1ª - Mental

A preparação para o sexo deve começar muito antes que o ato em si. A mulher, quando ama um homem, geralmente se prepara com antecedência

para o ato, com carinho, dedicação e muitos detalhes sensuais.

Homem, prepare-se você também para o sexo, com uma atitude mental amorosa e positiva. Deseje sua amada com muita intensidade e providencie com antecedência detalhes românticos, como ambiente permeado de flores, comida afrodisíaca etc., para anteceder o momento da relação em que vocês sentirão o que denominamos sincronia sexual recíproca, para obter mais harmonia mental e sexual.

2ª - Olhar

Antes do ato sexual, sente-se de frente para ela na posição de yôga e respire tranquilamente, concentre-se e olhe para sua parceira com amor, admiração e excitação. É como uma meditação contemplativa, que pode criar maior cumplicidade entre o casal. Recomendo esta prática por 10 minutos ou mais; isso pode ajudar muito a melhorar a relação de afetividade e romance.

Se você quer aumentar o tempo de intercuro sexual, experimente a posição yab-yum – posição clássica do sexo tântrico no início da relação, em que o homem fica sentado na posição de ioga e a mulher senta-se de frente para ele, abraçando-o com os braços e as pernas. Nessa posição, o casal pode contemplar um ao outro, fazer carícias e massagens.

Essa técnica tântrica proporciona maior interação para o casal e prolonga o ato sexual, diminuindo a ansiedade e o nervosismo, prolongando a ereção masculina e satisfazendo melhor a mulher, que se sente mais admirada e amada.

3ª - Fala

Expresse palavras de maneira sensual e romântica para sua amada. Já parou para pensar nisso!

A maioria dos homens tem medo ou vergonha de expressar seus sentimentos, bem como de falar de maneira passional ou selvagem,

exteriorizando o seu desejo. Tenha coragem! Sinta, emocione-se e expresse o seu amor!

4ª - Abraços e Toques

Antes de fazer amor, andem de mãos dadas ou dancem juntos. Acaricie as mãos, o rosto, as pernas da mulher e assim por diante; só depois comece com os toques mais íntimos. Abraça-la com carinho, antes e depois da relação sexual, aumenta a sensação de segurança e cumplicidade do casal. Importante é aproveitar o prazer e aumentar sua sofisticação sexual. Estendendo o tempo das preliminares, você estará condicionando o seu membro a ficar mais tempo ereto.

Essa atitude beneficia o homem, aumentando a concentração, trazendo total presença sensorial ao ato sexual e proporcionando, assim, mais prazer à mulher.

5ª - Beijos

A arte de beijar pode significar a porta do paraíso para quem ama! O beijo é muito mais do que uma simples preliminar. É a expressão do amor, do carinho e da voluptuosidade. É por meio do beijo que os casais podem sentir a intensidade e a química do desejo sexual. Comece com suavidade e carinho e, depois, intensifique os beijos, tornando-os mais eróticos e selvagens.

6ª - Carícias Íntimas

Neste estágio paradisíaco para ambos, a imaginação permite criar prazeres inimagináveis! Use toques suaves, alternando com toques mais profundos e intensos, expressando, por meio das suas mãos e corpo, sua emoção e sua excitação.

Em um estágio mais avançado, turbine essa viagem sexy com carícias diferenciadas. Você pode surpreender ainda mais, incorporando mensagens sensuais, como a tântrica e a tailandesa.

7ª - Penetração

Essas requintadas preliminares levam o casal a um maior nível de excitação e liberação hormonal e, conseqüentemente, alegria e desejo sexual!

Após você praticar os estágios anteriores, a mulher vai estar muito mais preparada para a penetração, que passa a ser algo extremamente desejado pelo casal. Este é momento ideal para você praticar movimentos diferenciados, como as estocadas e ritmos que estão descritos em segredos orientais.

É realmente indescritível o prazer que se pode obter por meio dessa técnica tântrica, que leva o casal a níveis inimagináveis de prazer, conduzindo ao êxtase sexual e possibilitando o tão almejado hiperorgasmo.



Hiperorgasmo: O Prazer Máximo

Se você quer conhecer esse prazer extraordinário, é importante que aprenda e pratique as técnicas tântricas que despertam ao máximo a energia

sexual, que é uma força poderosa para a saúde, a prosperidade e a consciência cósmica.

De uma maneira simples, podemos traduzir que a pessoa que aprende a trabalhar com a força energética da sua sexualidade, isto é, com a sua libido, poderá usufruir de uma vida mais prazerosa em todos os sentidos, principalmente material e espiritual.

Esse conhecimento aumenta o refinamento sexual e proporciona mais esclarecimento e luz sobre nossa sexualidade, fazendo com que o homem praticante tenha uma postura de amor e respeito à mulher. Seria maravilhoso que todos os homens, desde a adolescência, aprendessem esse caminho, pois evitaria atitudes de violência contra a mulher, infelizmente ainda muito comuns nos dias de hoje.

No tantra, o homem considera a mulher uma verdadeira deusa, amando-a, respeitando-a e, assim, obtendo o máximo de prazer possível no ato sexual, e a mulher considera o seu homem um ser divino. Isso proporciona ao casal os prazeres mais intensos e o melhor orgasmo que um ser humano pode obter: o hiperorgasmo.



Com o hiperorgasmo você potencializa o seu prazer sexual a níveis inimagináveis. Esse nível de prazer e experiência pode ser alcançado somente com um comportamento que leve à sofisticação sexual, incorporando técnicas do tantra, sendo a principal o maithuna, que é prática tântrica entre o casal que se ama, que vai desde maravilhosas preliminares até níveis mais elevados de êxtase sexual. O resultado é fabuloso, unindo o casal com laços fortes de sentimento, erotização e atração sexual e levando-o à plenitude sexual.

Importante: o homem que pratica esses conhecimentos obtém um tempo de ereção muito maior e consegue controlar voluntariamente sua ejaculação.

Dizem que todo grande amante sabe aplicar muito bem as técnicas tântricas, que levam a mulher a sentir-se amada, feliz e realizada! Portanto, vale a pena você se empenhar naquilo que podemos denominar refinamento e prática sexual de um grande amante. Pense nisso!

Mas, para ambos aprenderem e poderem sentir o hiperorgasmo, vocês precisam desenvolver a força e a sensibilidade sexuais. Para as mulheres, indicamos o nosso livro Pompoarismo – O Caminho do Prazer, que é essencial para uma mulher boa de cama, além de ser indispensável para a sua saúde da mulher. Indique à sua amada!

O requisito indispensável para o caminho do hiperorgasmo é o aumento do tempo do ato sexual em si. Nesse aspecto, tornam-se fundamentais as técnicas preliminares, que devem ser estendidas, além de posturas, posições, movimentos e ritmos diferenciados, que são indispensáveis para a felicidade e realização completa do casal.

Uma dica simples e que pode contribuir para a realização do hiperorgasmo é seguir as preliminares e os sete níveis do sexo tântrico, descritos resumidamente nas próximas páginas. Aprimorando e observando esses passos, você logo obterá resultados maravilhosos. Note e perceba a diferença antes e depois da aplicação desse conhecimento.



A Razão é o Supremo da União Tântrica

Vamos analisar o gráfico da União Sexual Tântrica. Nele, observamos que, somente por meio da razão, do pensamento e da prática, podemos incorporar os mais diversos desejos de forma consciente. Quando a excitação alcançar níveis que o impeçam de prosseguir o ato sexual, respire fundo e coloque em prática a respiração pránáyáma e as técnicas que assimilou neste livro e mantenha sua amada excitada por mais tempo. Enfim, use a imaginação para manter-se em estado de desejo, sem a necessidade latente de ejaculação. É aí que habita o segredo, mantenha o seu melhor amigo dentro de você: o desejo. O entusiasmo sexual e o desejo podem ser canalizados e ramificados para onde você desejar. Basta acreditar e recordar que você mobilizou a energia mais poderosa que possui: a energia sexual.

A interiorização e a realização dos desejos, dos planos e dos objetivos da vida do casal poderão, por meio da alta excitação sexual conjunta, favorecer um ambiente mais propício para a realização de praticamente todas as nossas metas. Pense nisso... Ainda mais quando duas forças poderosas juntam-se numa só.

Na criação da letra da música Imagine, do inesquecível John Lennon, há uma fabulosa exemplificação do uso da força sexual para a criação. Logo após ter uma relação sexual magistral com Yoko Ono, ele se levantou e caminhou até o piano, com uma ideia clara e linda: criar uma letra de música que traduzisse o estado de espírito, felicidade e desejo do casal. Bem, não é necessário repetir a beleza e o sucesso dessa música.

Assim, podemos proporcionar a nós mesmos, por meio dessa via que tem como alicerces o prazer e o bem-estar, um canal absolutamente inovador em nossas vidas.

Imagine o que esse comportamento pode lhe proporcionar! Esse comportamento não tem contraindicação! Não requer remédios nem pílulas! Só demanda força de vontade e uma conduta que estabeleça novos níveis de compreensão e razão da relação sexual! Sua amada ainda dirá e repetirá: este é o homem que pedi a Deus!

Programação Neuro Sexual - PNS

A Programação Neurosexual (PNS), é de uma eficácia e valor imensuráveis. Essas novas experiências comportamentais podem revelar o verdadeiro poder que o sexo pode proporcionar a nossas vidas, até porque, segundo Napoleão Hill, estudioso dos grandes homens das artes, negócios e ciências, e aclamado e respeitado escritor americano, as sete principais emoções positivas são assim enumeradas:

- 1) Sexo (em primeiro lugar, por ser a emoção mais poderosa);
- 2) Amor;
- 3) Esperança;
- 4) Fé;
- 5) Entusiasmo;
- 6) Otimismo
- 7) Lealdade.

Essas emoções positivas que Napoleão Hill descreve são baseadas em observações e pesquisas que levaram décadas de estudo. Por isso, sugerimos a prática de uma vida sexual com mais encanto e refinamento. Outro fato interessante que observamos nos livros desse grande autor é que há algo inerente nos grandes homens: os grandes homens de repercussão conseguem,

de modo consciente ou até mesmo inconsciente, transmutar a energia sexual para as mais diversas atividades do seu dia a dia, como artes, criação de livros, comércio, negócios, vendas, entre muitas outras atividades e afazeres.

É comum termos excelentes cursos e profissionais com formação em Programação Neurolinguística (PNL). Profissionais que ajudam você no aprimoramento pessoal e, principalmente, profissional, pois utilizam conhecimentos de psicologia e de outros mecanismos de autoajuda que potencializam a capacidade humana para uma vida mais significativa. Há, também, excelentes livros sobre o tema. O material é tão abrangente, que caberia outro livro, porém gostaríamos de apresentar e sugestionar para o casal, e principalmente para o homem, a força e a energia sexuais para a realização completa da sexualidade, “sexualidade esta que está entre as forças mais potentes da vida.” (Rebe Menachem Mendel Schneerson).

A PNS é um ato comportamental que poderá ajudá-lo no dia a dia, podendo ser uma ferramenta em prol da saúde do homem e da mulher, da prosperidade da família e do sucesso do casal, além de proporcionar um significado diferente para o intercuro sexual.

Não há contraindicação e sua receita é simples, pois você utilizará somente a força da sexualidade e a intimidade que se dá com a união do homem e da mulher que buscam “tornar-se uma só carne”. Forças enigmáticas e tão poderosas que são únicas e que nos permitem e facilitam estar face a face com Deus.

É importante falarmos que toda a aplicação do conhecimento dá-se por meio da prática e da persistência; amor, afeto, esperança, fé, entusiasmo, otimismo e uma entrega espiritual recíproca podem relevar todo o potencial dessa via comportamental relacionada ao sexo e ao prazer. Então, vamos à prática!

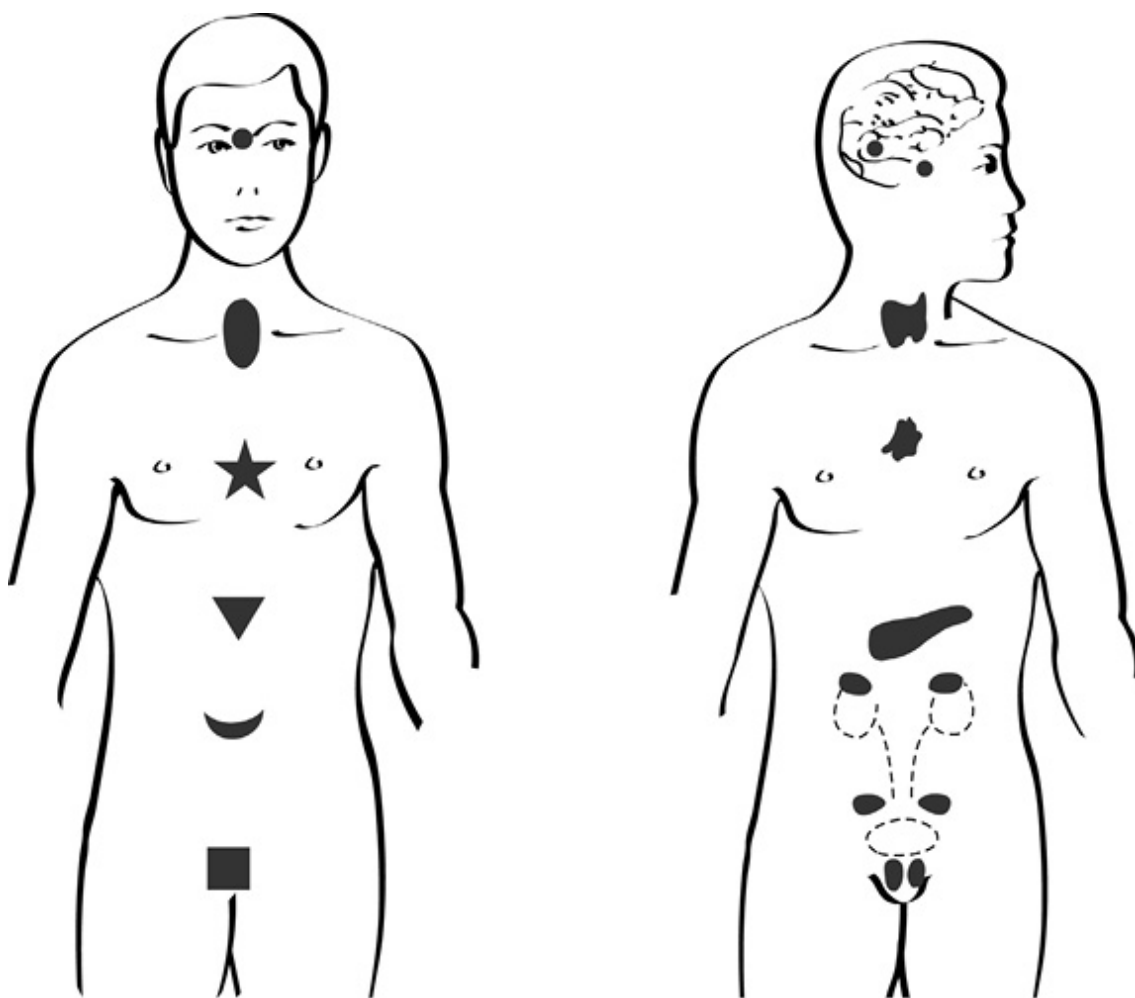


Os estímulos cerebrais, ampliados devido à alta excitação e energia de um ato sexual diferenciado como este, aumentam o entrosamento e a cumplicidade do casal, facilitando o orgasmo feminino e, também, os orgasmos múltiplos simultâneos do casal.

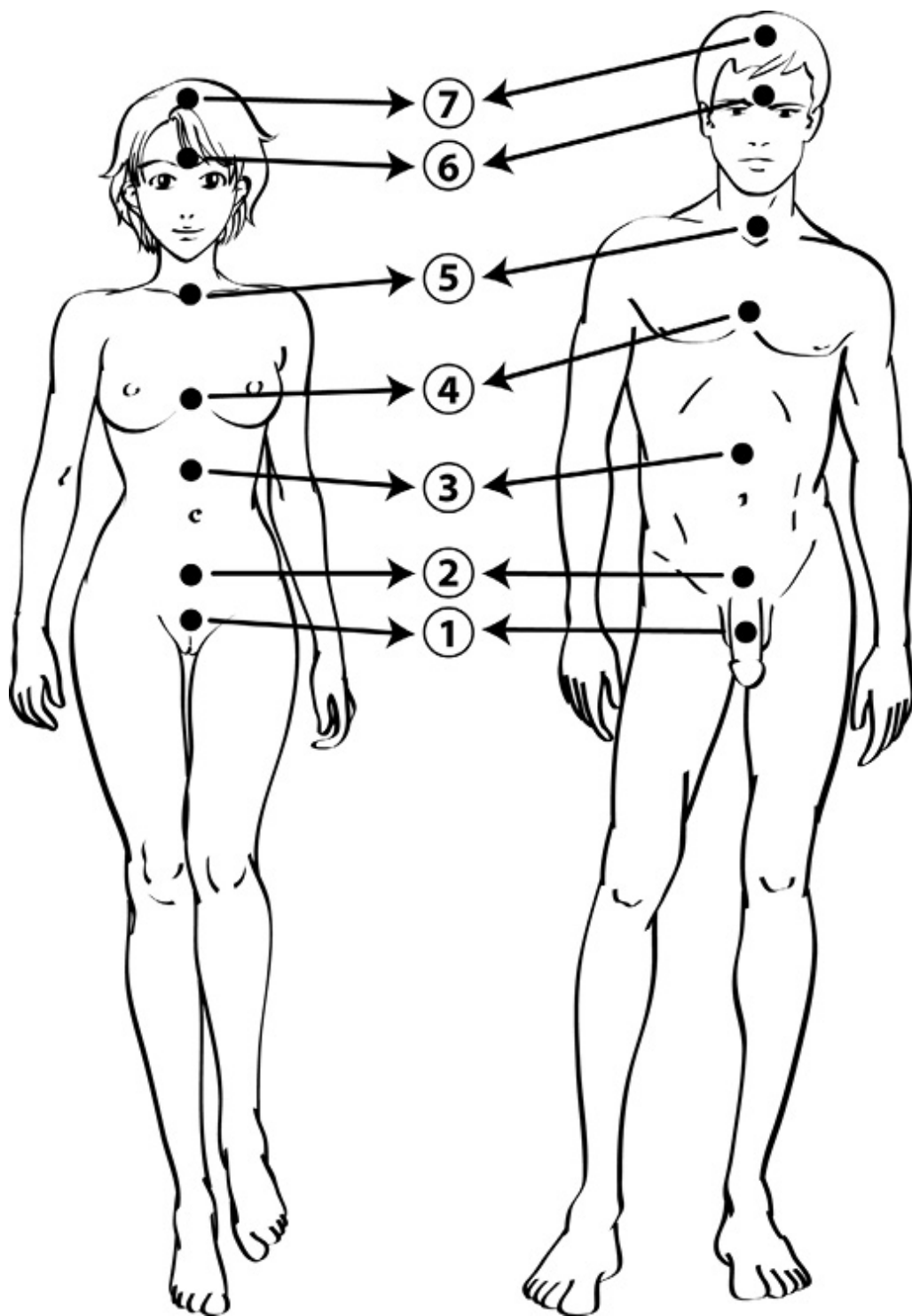
São muitos os benefícios desse aprendizado. Devemos ressaltar que esse caminho proporciona melhor equilíbrio hormonal, potencializando o desejo, o prazer sexual e o bem-estar, refletindo em benefícios para a saúde e a qualidade de vida.

Energia Sexual através dos Chacras

Chacras, ou xacras, segundo a prática hinduísta e de ioga, são canais dentro do corpo humano (nadis) por onde circula a energia vital (prana) que nutre órgãos e sistemas. Existem várias rotas diferentes e independentes por onde circula essa energia, sendo os chacras os pontos ou discos em que essas rotas energéticas estão mais próximas da superfície do corpo. Imagine que os chacras são lâmpadas com uma tomada do lado. Eles tanto indicam a quantidade de energia naquele sistema específico quanto podem ser usados para recarregar a energia do sistema. Existem muitos canais e uma grande divergência quanto ao número exato deles, mas, para simplificar, iremos explicar e trabalhar com os assentes, que se resumem em sete.



Por meio de uma prática sexual com maior qualidade, podemos alimentar e aumentar os níveis de energia dos chacras e, conseqüentemente, promover ainda mais nossa saúde, podendo, assim, aproveitar e desfrutar desse comportamento e dos benefícios inerentes à técnica que apresentaremos a seguir. Antes, resumiremos a localização e funções dos chacras.



7º - Coronário - Denominação em sânscrito: Sahasrara

Localização: moleira, no alto da cabeça. Está relacionado com a glândula pineal.

Cor: violeta.

Função: sua importância está relacionada à vitalização do cérebro. Rege o intercâmbio de energia com o universo e com a consciência cósmica.

Palavras-chave: sabedoria, realização, conexão com o Criador, iluminação e consciência espiritual.

Perfil psicológico: aspectos espirituais relacionados com a humanidade.

6º - Frontal - Denominação em sânscrito: Ajña

Localização: entre as sobrancelhas. Está relacionado com a glândula hipófise.

Cor: anil.

Função: sua importância está relacionada à vitalização dos olhos e nariz. Desenvolve e aumenta a clarividência, bem como rege a força de raciocínio, da inteligência e da premonição.

Palavras-chave: premonição, intuição, clarividência e autoconhecimento.

Perfil psicológico: capacidade de visualizar e compreender conceitos mentais mais elaborados.

5º - Laríngeo - Denominação em sânscrito: Vishuddha

Localização: base do pescoço. Está relacionado à glândula tireoide.

Cor: azul.

Função: rege a expressão verbal e corporal, a criatividade e a boa comunicação verbal para a realização pessoal e profissional.

Perfil psicológico: capacidade de comunicação e verbalização de ideias.

4º - Cardíaco - Denominação em sânscrito: Anahata

Localização: centro do peito, próximo ao coração. Está relacionado à glândula do timo.

Cor: verde.

Função: rege as trocas afetivas, o amor, a compaixão, os sentimentos nobres e o amor ao próximo.

Perfil psicológico: vontade de ajudar o próximo sem obter nada em troca.

3º - Umbilical - Denominação em sânscrito: Manipura

Localização: No umbigo. Está relacionado ao pâncreas e vitaliza o sistema digestivo. É também conhecido como plexo solar.

Cor: amarelo.

Função: é considerado o chacra central, responsável pelo equilíbrio de energia para todo o sistema, além de poder dar equilíbrio entre corpo e mente. Este chacra também é responsável pela nossa sobrevivência material, pois está relacionado ao poder e à prosperidade.

Perfil psicológico: vontade de vencer, de progredir, de prosperar e de se destacar na vida profissional e material.

2º - Sacro - Denominação em sânscrito: Svadhisthana

Localização: região pubiana. Está relacionado às glândulas sexuais. Esta região bem vitalizada exerce uma atração no sexo oposto.

Cor: laranja.

Função: está ligado à reprodução humana, criatividade e poder de criação.

1º - Básico - Denominação em sânscrito: Muladhara

Localização: região do períneo, entre o ânus e a vagina, na mulher, ou o pênis, no homem.

Cor: vermelho.

Função: funciona como uma usina e possui a capacidade de absorção de energia telúrica. Quando bem exercitado e saudável, faz-nos sentir confortáveis no plano físico, além de proporcionar energia para todas as áreas de nossas vidas.

É importante salientar que descrevemos os chacras como fontes positivas para o bem-estar e o equilíbrio energético da pessoa. A ausência de energia nesses chacras, assim como o desequilíbrio, pode levar a pessoas a sensações e emoções de desconforto.

Ressaltamos que a prática do pompoarismo masculino e do sexo tântrico pode energizar, equilibrar e harmonizar os chacras, assim como beneficiar tanto o homem quanto a mulher nas áreas da saúde, sexualidade e qualidade de vida.

Agora que sabemos a fonte de nossa energia para as diversas áreas de nossas vidas, podemos nos beneficiar dela por meio da prática que denominamos Transmutação da Energia Sexual.

Assim como nos primórdios do nascimento do sexo tântrico na Índia, que tinha como uma de suas premissas a consciência e o despertar do divino por meio dessa filosofia comportamental, apresentamos uma codificação simples, que lhe trará excelentes resultados. Gostaríamos de dizer que não temos o intuito de simplificar essa riquíssima e milenar arte, porém desejamos apresentar algo que seja claro, prático e de resultados plausíveis a quem realmente deseja ser mais feliz, próspero e saudável por meio da sexualidade culta, consciente e refinada.

Para que possamos demonstrar a proposta e os objetivos, apresentamos gráficos que irão exemplificar essa ideia e um novo caminho para uma vida realmente significativa, repleta de prazeres, consciência sexual e orgasmos múltiplos.

Salientamos que será necessária uma nova postura diante da sexualidade e sugerimos que os praticantes desfrutem dessa nova proposta com naturalidade, beleza e paz espiritual, pois não devemos nos cobrar demasiadamente por resultados imediatos que alguns possam imaginar. Destarte, esse legado espiritual e cultural é uma filosofia comportamental milenar e não uma fórmula que substituirá as nossas obrigações e deveres do dia a dia. Isso pode proporcionar uma ferramenta a mais para qualquer pessoa, sem distinção de raça, culto religioso ou outras filosofias de vida e conduta.

Sugestão de técnica Oriental para aumentar a energia dos chacras

- 1) Sente-se com sua parceira na posição de yab-yum, encoste o seu peito junto aos seios dela e a envolva com os braços carinhosamente.
- 2) Olhe para sua companheira, estabelecendo uma conexão amorosa e sensual. Procure respirar lenta e profundamente. Sinta a energia dos genitais. Estimule-os com pensamentos eróticos e sinta a sua excitação e a dela. Então, concentre-se e contraia o músculo pubococcígeo, o períneo e o ânus ritmicamente, acompanhando com respiração profunda. Perceba o aumento do desejo sexual e o aquecimento do chakra básico (no qual estão os genitais), que estará pleno de energia.

- 3) Estabeleça um fluxo de energia com a sua parceira, sinta o calor e o prazer que emana dos genitais. Faça o seguinte exercício respiratório: quando ela expirar, você inspira o ar que ela exalar. A respiração deve ser lenta e profunda. Procure se acalmar e esteja consciente do momento presente, sentindo com plena consciência todas as sensações desse momento. Depois, sincronize sua respiração com a dela; isso possibilita aumentar a troca afetiva e energética, reativando as energias yin (feminina) e yang (masculina). Este exercício, se praticado com concentração, aumenta muito o tempo de ereção e, conseqüentemente, estende o tempo da relação.

Nesse momento, sinta com intensidade o prazer, o calor e a energia contida nos genitais, que estarão muito ampliados. Simplificando: é como despertar a energia do chacra básico, comparando-a com uma fogueira com calor e luz. A seguir, procure projetar essa energia quente e prazerosa para os chacras superiores, um a um.

- 1) ascendendo e percorrendo um caminho através da coluna, energizando cada chacra com essa energia poderosa, até atingir os chacras superiores localizados na região da cabeça.
- 2) Faça este exercício tranquilamente e com prazer, movimentando a potente energia sexual, que poderá circular por todo o seu corpo. Os casais podem fazer circular essa energia através dos seus corpos (como na gravura abaixo), energizando o ato sexual e expandindo a libido para as outras áreas do corpo, possibilitando orgasmos mais intensos.
- 3) Para os tântricos, a energia kundalini é representada por uma serpente (por possuir um movimento ondulante). Na realidade, é a potente energia que está presente no chacra básico e que pode ser ativada por meio deste exercício. Movimentando essa energia para os chacras superiores, evita-se a perda energética comum na maioria dos atos sexuais e proporciona-se ao casal uma maximização do prazer.

Assim, para ter um ato sexual com mais intensidade, aumente as forças energéticas localizadas nos chacras (centros de energia). Sinta e depois movimente voluntariamente a energia do chacra básico, procurando percorrer um caminho ascendente, energizando também os chacras centrais até chegar ao chacra da cabeça, fazendo circular a energia sexual através do seu corpo, sentindo o prazer que ela proporciona. Esta técnica tântrica pode ser realizada individualmente e também pelo casal de maneira sincronizada, aumentando, assim, o êxtase sexual e amoroso.

Um Desafio que Vale Ouro!

Um grande segredo oriental dos antigos hábitos sexuais chineses relata algo extraordinário para quem pratica essa técnica, que está ao alcance de qualquer homem que realmente deseje ganhar potência, aumentar seu desempenho e prevenir a impotência.



Vamos ao segredo!

O desejo sexual desencadeia a resposta sexual, que, no seu aspecto físico, corresponde à ereção, no caso masculino. Portanto, por nossa cultura e desconhecimento, quase sempre desejamos, por força do hábito, a busca incessante da resolução por meio da ejaculação.

Nesse comportamento padrão, ocorrem os estágios e a resolução, que geralmente abrangem um tempo aproximado de 5 a 15 minutos. O segredo é simples, porém requer que você saiba diferenciar com precisão o que é o orgasmo e o que é a ejaculação.

Outro requisito para obter sucesso com essa técnica é incorporar uma mudança comportamental inovadora, pois se trata de prolongar e não ficar ejaculando a toda hora. Existem inúmeras vantagens neste fato, podemos citar duas: 1) A principal consiste em armazenar essa energia para a própria vitalidade, saúde e longevidade sexual; 2) Faça um experiência, ao invés de ejacular procure guardar esta energia por um tempo maior para que você

faça circular a energia ativada nos chacras básicos para os chacras superiores, elevando, assim, o orgasmo a outros níveis.

Incorporar as técnicas dos exercícios de pompoarismo descritas neste manual, manipular o pênis, o cremaster, o períneo e toda a pelve e buscar posições criativas no ato sexual farão aumentar sua carga erótica e, conseqüentemente, sua potência orgástica, levando você e sua parceira aos píncaros do prazer e da plenitude sexual.

Estabeleça como objetivo constante o aperfeiçoamento dessa técnica, buscando cada vez mais se aproximar de níveis mais elevados de excitação e “retroceder”, para, logo a seguir, avançar novamente. Com o tempo, você passará a obter a ereção a qualquer momento do dia e fará com quem ela trabalhe para você, transmutando-a em fonte de energia e vigor. É aí que reside o segredo dos homens que fazem amor com sua amada por horas seguidas, sem fadiga e cansaço.

Portanto, se o homem adotar essa técnica, poderá auferir benefícios que vão de maior potência sexual e prolongar a vitalidade dos órgãos internos do corpo.

Aumente seu pênis de forma natural

Por um motivo muito simples e óbvio, você permitirá ao seu corpo desfrutar de uma massagem interna de sangue, por meio de uma atitude ativa e consciente, com a qual passará a sentir um maior bem-estar pessoal e ver com os seus próprios olhos o aumento do diâmetro do pênis e, em alguns casos, o aumento do pênis de forma natural.

Essa conduta e hábito criam um fluxo e refluxo de sangue. Quando a ereção ocorre, você escuta ou sente alguma coisa “sexualmente excitante”. Seu cérebro emite um sinal que faz com que os músculos do pênis relaxem. Quando isso ocorre, dois tubos existentes ao longo de seu pênis (corpos cavernosos) enchem-se de sangue e, logo a seguir, seu pênis expande e fica túrgido (duro). Nesse estágio, podemos afirmar que ocorre um fluxo de sangue direcionado para a região genital. Já o refluxo é o caminho inverso, o

relaxamento da ereção, que pode ser parcial ou total, sendo geralmente, após a ejaculação, total.

A técnica do fluxo e refluxo consiste em você transitar de uma fase para a outra sem ejacular. Isso permite aumentar a qualidade de irrigação sanguínea e a potência sexual, pois “massageia internamente” seus órgãos vitais. À medida que você for praticando essa técnica e com a força do hábito, sentirá os benefícios para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, até porque você massageia os seus órgãos internos de maneira natural e estimulando as gônadas sexuais e as neuronas do sistema nervoso. Outro aspecto que logo se manifestará é o aumento da disposição física e do vigor para as atividades do dia a dia.

Desejamos deixar claro também que essa técnica milenar não tem a intenção de extinguir ou condenar a ejaculação do processo sexual, mas de permitir ao homem aumentar o tempo e a qualidade do ato sexual em si. Cabe a cada um saber distinguir, à sua maneira, o intervalo em que deverá praticar essa técnica, que consiste em estabelecer ciclos e intervalos conscientemente.

Há, nessa técnica, uma certeza milenar: homens de grande sabedoria já a praticam há milênios e não há mulher neste mundo que não aprecie um homem que consiga manter-se sexualmente ativo por um tempo plausível, proporcionando a ela uma satisfação sexual com qualidade e requinte, que pode variar de 1 a 3 horas, a não ser que a pessoa não goste de sexo ou que tanto o homem quanto a mulher desejem finalizar o ato sexual pelas mais diversas causas ou motivos.

Capitulo VI

Pompoarismo para Casais e Kama Sutra

Técnicas Incríveis para Prolongar o Prazer Sexual

O capítulo Pompoarismo para Casais foi inspirado em textos raros e manuais orientais, cujas técnicas serão descritas em detalhes, de maneira didática, para que você possa desfrutar de uma vida sexual extremamente prazerosa.

Tais conhecimentos estimularão consideravelmente sua imaginação e seu prazer sexual aumentará muito à medida que você desenvolver e treinar todos os movimentos, pois você deixará seu amado(a) encantado(a).

Se, além dos conhecimentos do pompoarismo para casais, o casal praticar os conhecimentos da sexualidade tântrica e do exótico manual do Kama Sutra, além de outros segredos orientais certamente poderão pertencer ao seleto grupo de grandes amantes da humanidade.

As sugestões apresentadas para a prática do pompoarismo do casal são como receitas culinárias. Ou seja, cada qual poderá criar a sua receita, usando todo o requinte e sofisticação, apimentando e temperando à sua maneira, descobrindo as muitas opções que a arte do pompoarismo poderá lhe oferecer.

Posições para a Prática do Pompoarismo do Casal

Posição yab-yum

Nessa clássica posição da sexualidade tântrica, o homem fica sentado em posição de yoga. A mulher senta-se sobre ele e, passando as pernas sobre os quadris masculinos, posiciona seus calcanhares na área do sacro masculino.

Na posição yab-yum, muito indicada para a prática do pompoarismo do casal, a mulher fica em cima do homem, o que lhe possibilita grande variação de movimentos e de contrações vaginais. Essa posição também

apresenta vantagens ao homem, já que ajuda a prolongar a ereção masculina por mais tempo.

É importante que nessa posição o casal mantenha a coluna vertebral ereta e sinta-se confortável para praticar os movimentos. Enquanto não tiver muita prática, aconselha-se que o homem apóie a coluna na cabeceira da cama, podendo, inclusive, usar almofadas e travesseiros, pois assim a mulher poderá apoiar os pés do lado dos quadris do homem, na posição chamada “tartaruga” pelos orientais, que é extremamente revitalizadora para a mulher.

A posição de yab-yum facilita a harmonia do casal, que frente a frente, poderá trocar carícias, beijos e olhares. Quando o casal se une nessa posição, naturalmente ocorre o alinhamento de seus chacras desde o básico até os chacras situados na cabeça, produzindo uma agradável sensação de troca de energia entre o casal.

O homem senta-se primeiro na posição yogue e a mulher senta-se sobre ele, apoiando-se nos ombros de seu parceiro. Nessa posição a mulher se torna muito mais ativa, controlando os movimentos da relação. Quando descer, é melhor que o faça lentamente. A medida em que for penetrando no homem, comece também a fazer os movimentos de contração da musculatura vaginal, sempre de maneira natural e voluptuosa, tentando obter o máximo de prazer para si própria e para seu homem.

Sugestão: à medida que for descendo sobre o membro ereto do seu parceiro, poderá segurar com uma das mãos a base do pênis, formando um anel com o dedão e o indicador. Esse procedimento poderá aumentar muito o tempo de ereção masculina. A mulher também poderá fazer alguns toques lentos e profundos na região do períneo durante a penetração para garantir o prolongamento do prazer.

Quando o membro do homem estiver totalmente dentro dela, poderá, então, praticar então os mais diversos tipos de contrações vaginais e outros movimentos, subindo e descendo sobre o pênis ereto. Para tanto, poderá se apoiar com a mãos tanto nos ombros masculinos quanto colocar as mãos

para trás e apoiar-se nos joelhos de seu homem. Os movimentos pélvicos femininos devem ser os mais criativos possíveis: redondos, em espiral, subindo e descendo, usando a vagina como uma “boca gulosa” e sensual.

Nessa posição, o homem poderá acompanhar os movimentos do pompoarismo feminino com seus movimentos penianos. Por exemplo: quando ela contrair a vagina, movimente o pênis para cima, contraindo o seu esfíncter anal e períneo para ganhar mais força e proporcionar mais prazer à mulher.

A medida que a mulher contrair a musculatura e se soltar em movimentos cada vez mais sensuais, aproximando-se do orgasmo, o homem, como numa dança, começa a participar do movimento da sua amada, acompanhando o ritmo, sincronizando-se com os movimentos dela, contraindo a musculatura da pelve e movimentando seu pênis de diversas maneiras. Crie um suave rebolado com o seu quadril, prestando muita atenção no prazer que está proporcionando a sua companheira. Concentrado no prazer da mulher, o homem conseguirá manter por mais tempo a sua ereção.

A respiração, tanto do homem quanto da mulher, deverá ser lenta e profunda, pois fará com que diminua a ansiedade e a pressa, prolongando muito mais a relação.

A mulher deve entender e ajudar seu companheiro a manter a ereção, observando sempre o grau de excitação do homem. Portanto, não abusar de movimentos que ocasionem uma ejaculação rápida, como os movimentos de vai-e-vem rápido sobre o pênis, bem como aqueles que ela perceber que aceleram demasiadamente a ejaculação do seu homem.

A mulher que tiver conhecimento das artes orientais de fazer amor saberá proporcionar estímulo suficiente para a ereção masculina, sem que haja precipitada aceleração da ejaculação.

Quando perceber a aceleração da respiração e os movimentos que seu homem sempre faz antes da ejaculação, ela deverá trocar os movimentos que

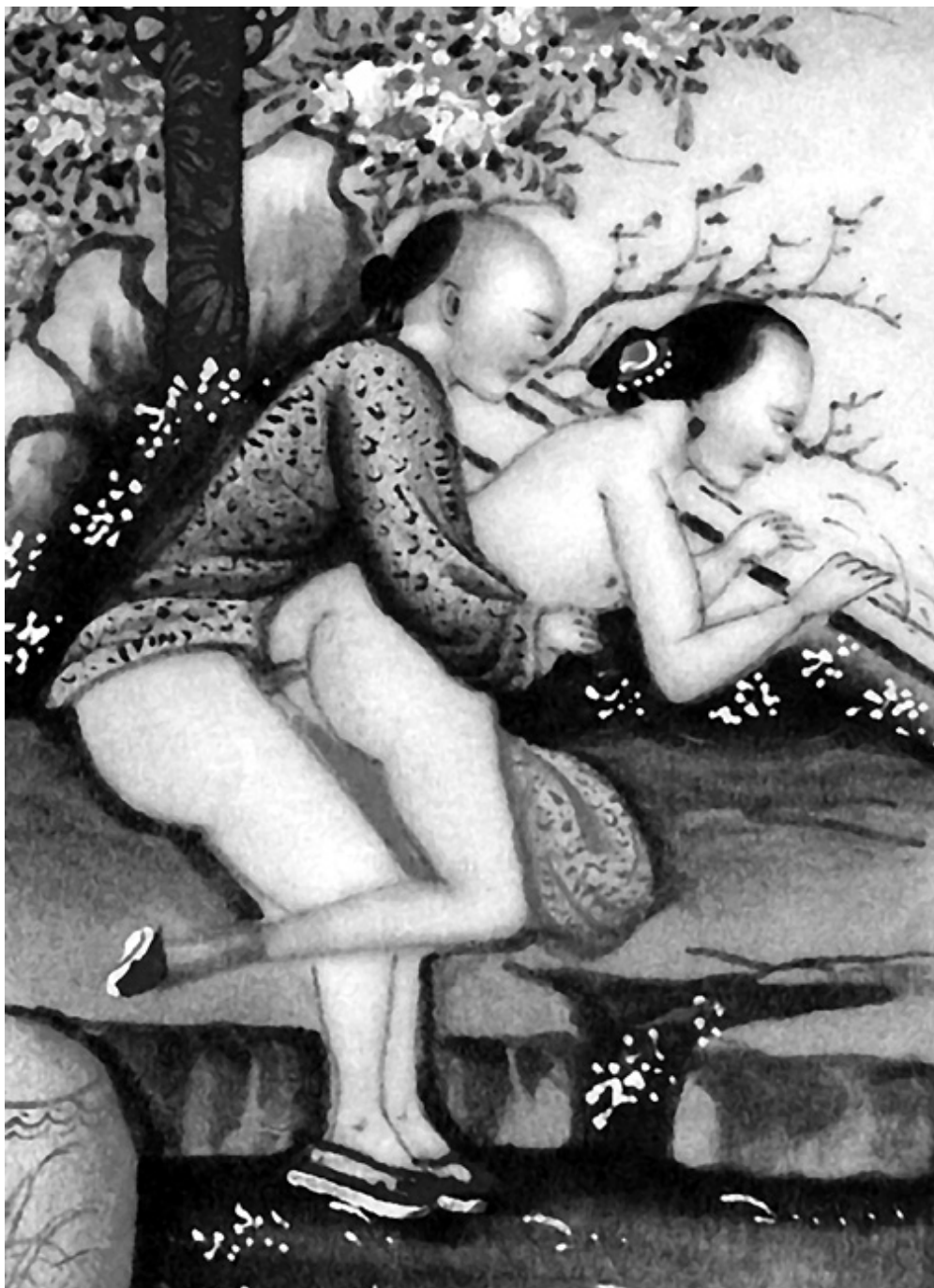
estão ocasionando uma excitação incontrolável estimulando a ejaculação rápida, de modo que prolongue o ato sexual.

Desta forma ela poderá obter mais prazer e seu homem poderá se orgulhar de ficar com o membro ereto por muito mais tempo. Este é um dos grandes segredos das deusas do amor.

Posição Primitiva

Nessa posição muito antiga, e bastante prazerosa para prática do pompoarismo de casais, a mulher se posiciona de quatro e o homem fica por trás. Sugerimos uma variação que poderá facilitar para vários casais.

A mulher fica de quatro na beira da cama, aproximando seus quadris do homem. O homem, em pé, a penetra por trás. É uma posição que exige um controle absoluto por parte do homem, pois pode provocar ejaculação precoce.



Aconselhamos o pompoarismo nessa posição somente para os mais experientes e que estejam num estágio mais avançado de aprendizado e prática das técnicas orientais descritas neste livro, pois, nessa posição, é muito fácil o homem se aproximar rápido demais do ponto limite.

Nessa posição, o homem terá total controle da relação, podendo fazer os mais diversos tipos de movimentos de pompoarismo no interior da vagina.

Poderá utilizar estocadas, ora mais rasas, ora mais profundas, dirigir a glândula de seu pênis para a direita e para a esquerda, explorando todo o interior da vagina.

Com uma mão poderá estimular o clitóris de sua amada, e direcionar o pênis no interior da vagina em direção ao ponto G que, nessa posição, poderá ser atingido com precisão pelo homem, bastando que ele a penetre em direção à parte anterior e profunda da mulher, com estocadas lentas e profundas, sempre observando a excitação da mulher.

Quando ela estiver muito excitada, a coluna se arqueará naturalmente e a respiração se acelerará. Nesse momento, o homem poderá agarrá-la pelos quadris e penetrá-la ritmicamente em movimentos de vai-e-vem até fazê-la chegar a um orgasmo maravilhoso.

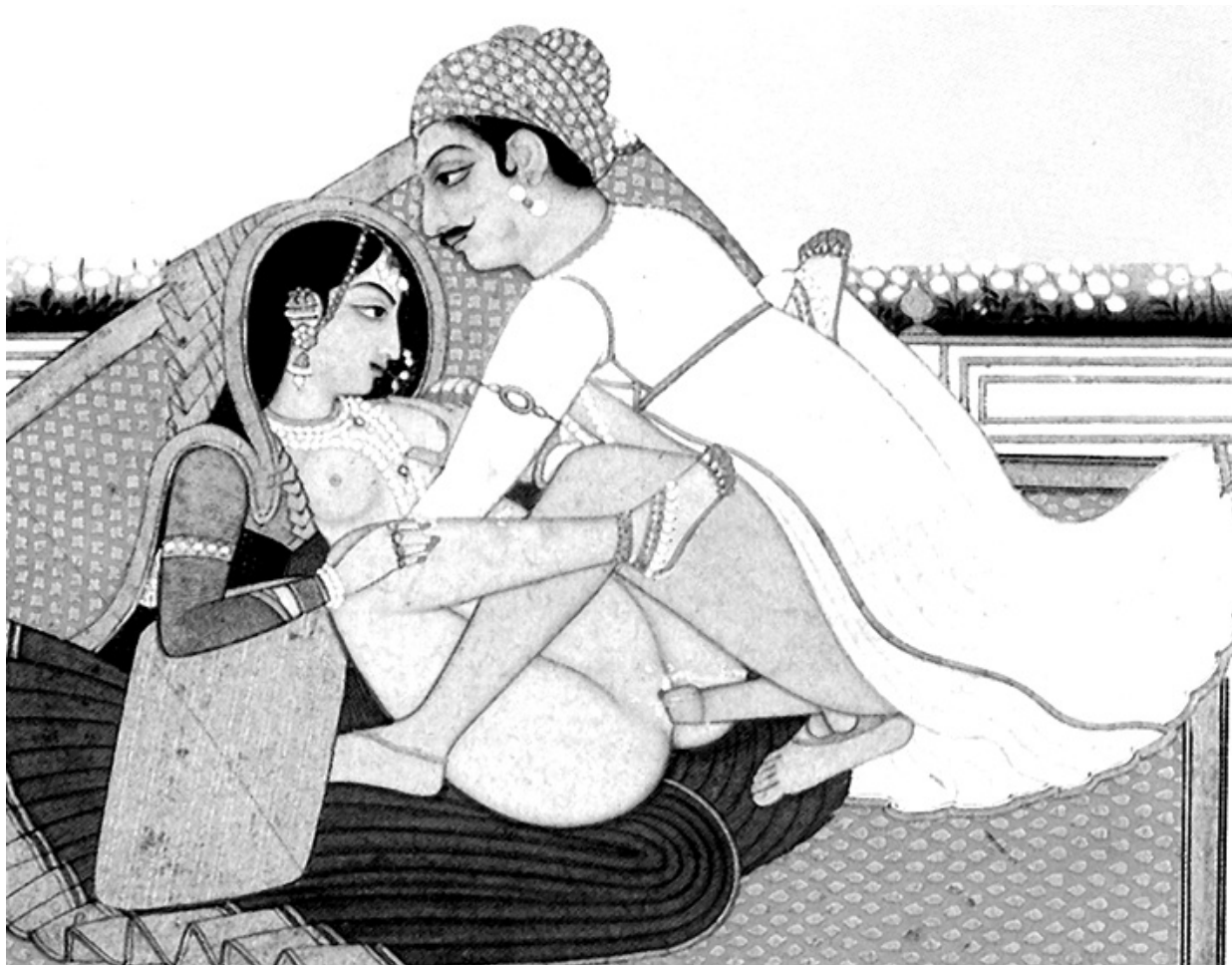
Quando a mulher tem um orgasmo intenso, as paredes vaginais ficam intumescidas e aquecidas por causa do maior fluxo de sangue. Os movimentos internos vaginais, que no pompoar são controlados pela mulher, tornam-se involuntários e a mucosa vaginal movimenta-se com muita energia, ocasionando também um intenso prazer para o homem.

Posição de Indra

Esta posição da Kama Sutra foi inspirada numa divindade hindu, linda e sedutora. Nessa posição, a mulher deita-se de costas e coloca seus tornozelos apoiados no ombro do homem que, por sua vez, segura as pernas dela, coloca-se de joelhos, com as pernas abertas, enquanto a penetra.

É uma posição que exige muita flexibilidade, tanto do homem quanto da mulher. É ideal para os homens que possuem o membro pequeno, já que tal posição permite a penetração máxima do membro no interior da vagina.

A princípio, o homem poderá aplicar estocadas pouco profundas e depois ir aumentando gradativamente a força e a intensidade. Quando partir para estocadas mais profundas, deverá controlar seu ritmo respiratório, que deverá ser lento e profundo, para que não haja uma ejaculação antes do tempo desejado.



Para que isto não ocorra, o homem poderá, de tempos em tempos, parar totalmente os movimentos e ficar imóvel dentro da vagina da mulher e, ao mesmo tempo, movimentar seu pênis, contraindo sua musculatura. Isto será muito prazeroso para a mulher, que nessa posição ficará quase que imobilizada, já que ser o homem é que terá maior comando da relação, direcionando o seu pênis em várias direções no interior vaginal.

Observando sempre as reações da mulher, deverá fazer estocadas em direção ao ponto sagrado da mulher que, nessa posição, ficará bem mais acessível à glândula do homem. É importante perceber qual o tipo de ritmo de estocadas e movimentos que mais agradam sua parceira.

A mulher, por sua vez, poderá expressar toda a sua excitação puxando os quadris e as coxas masculinas em direção aos seus pontos mais eróticos, participando ativamente e ajudando a conduzir os ritmos cada vez mais excitantes do jogo sexual.

Cada um dos parceiros deve estar disposto a dar o máximo de prazer um ao outro e fazer de cada ato sexual uma obra-prima rara, criativa e única.

Posição Tradicional

A famosa posição papai-e-mamãe, na realidade, limita muito os movimentos de pompoarismo feminino. Apesar disso, a mulher mesmo consegue contrair sua musculatura. Mas, por incrível que pareça, para o pompoarismo masculino essa posição proporciona um número ilimitado de movimentos, deixando-o livre para decidir quais darão mais prazer a ambos.

Uma boa sugestão para essa posição consiste em colocar um travesseiro embaixo dos quadris da mulher. Isso facilita para que o membro masculino tenha maior alcance e para que o homem penetre sua parceira alcançando seu ponto G com mais facilidade. O travesseiro ajudará também a mulher a manter os quadris mais elevados e, em conseqüência, seu clitóris ficará mais exposto ao roçar da pelve masculina, deixando-a muito mais excitada.

A posição papai-e-mamãe, contudo, pode promover uma ejaculação rápida. Para evitar isso, ele deverá estar completamente consciente e presente no ato sexual, mantendo a respiração lenta, profunda e tranqüila, sem se deixar dominar por impulsos incontrolláveis. Massagens sensuais ou músicas suaves e agradáveis antes de iniciar o ato sexual contribuem para reduzir a ansiedade e o nervosismo, além de aumentar muito o tempo da relação.

O relaxamento da musculatura das nádegas e dos rins na hora da relação poderá auxiliar muitíssimo a prolongar a ereção masculina. Nessa posição, o homem poderá fazer várias pausas e ficar imobilizado, prolongando ao máximo sua ereção.

Como o homem pode comandar os movimentos livremente, essa é uma excelente posição para tentar algumas técnicas orientais de pompoarismo masculino muito importantes. Uma delas é a técnica chinesa “taoísta”, em que o homem dá três estocadas rasas e uma profunda na vagina da mulher. Na última e mais profunda, ele deverá contrair o pênis e em seguida relaxar, estando sempre consciente do controle da respiração, que deverá ser lenta e profunda. Essa técnica é bastante efetiva para prolongar o prazer por manter por muito mais tempo a ereção, além de ocasionar sensações muito agradáveis para a mulher.

A mulher, durante as estocadas do homem, poderá contrair também sua vagina, procurando criar um movimento no mesmo ritmo do homem. Comparativamente, seria como se a mulher fosse a praia e o homem fosse a onda que a invade e ela o recebe com prazer, criando uma harmoniosa sensação de rara volúpia.

Essa técnica pode ser aumentada gradativamente, aumentando o número e a potência das estocadas. Por exemplo: comece com três estocadas rasas e uma profunda, depois quatro estocadas rasas e uma profunda, e assim por diante. À medida que for aumentando e praticando cada vez mais esse exercício, ele poderá observar o aumento da sua potência e virilidade. Esse procedimento possibilita ao homem obter o controle voluntário cada vez maior de seus movimentos sexuais, aumentando o tempo de ereção.



Amor e Afetividade durante o Ato Sexual

É interessante observar que se o homem tem amor e ternura pela mulher com a qual está se relacionando, estará mais apto para ter uma relação mais gratificante e demorada. Essa afirmação parte do princípio de que ele, naturalmente, prestará mais atenção aos movimentos sensuais que agradam sua parceira e tentará satisfazer em primeiro lugar a sua amada, que poderá ter o prazer de ter um ou vários orgasmos, conforme queira. Nesse contexto, ele esquecerá um pouco do seu instinto quase incontrolável, tentará satisfazer sua amada para depois pensar em seu próprio prazer. Esta atitude masculina é importantíssima.

O homem deve ter sempre consciência de que, para a mulher, o ato de amor continua depois do orgasmo, tanto dele como dela. Por isso, não deite para o outro lado e durma logo após fazer amor, como muitos homens fazem.

Já dizia Casanova, o mais famoso sedutor de todos os tempos: “... Para amar bem uma mulher pense principalmente no que faz antes e no que faz depois de fazer amor com ela.” *Memoirs de Ma Vie*.

A mulher necessita muito mais de carinho e atenção do amado depois do ato de amor, porque o orgasmo e prazer da mulher se prolonga muito mais do que no homem. Tente aprimorar e prolongar o prazer da relação muito além do que você faz habitualmente: abrace e beije sua mulher, faça carícias e demonstre todo seu amor e ternura. Esteja certo de que ela guardará como um tesouro a lembrança desses momentos especiais.

“Hay que endurecer, pero sín, perder la ternura, jamás!”

Che Guevara

Capítulo VII

Culinária e Afrodisíacos Naturais na Potência Sexual Masculina

Cada indivíduo possui uma necessidade diária de nutrientes; nesse sentido, uma visita a um nutricionista poderá colaborar para ter uma dieta mais saudável e rica.

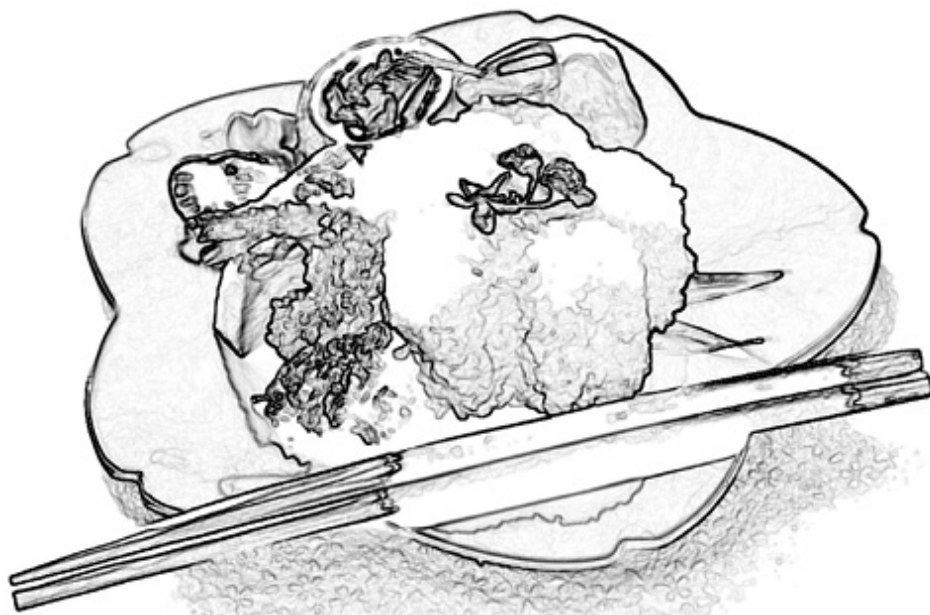
Os alimentos são os nossos combustíveis naturais; se nos alimentarmos mal, haverá consequências e isso resultará negativamente na sexualidade. Isso é fato. Pense nisso!

Levando em conta nossos estudos e observações das mais diversas sociedades e costumes alimentares, podemos dizer que as dietas ricas em tubérculos e raízes de um modo geral, como inhame, mandioca e batata, possuem nutrientes que podem aumentar a potência sexual.

De fato, a máxima de Hipócrates atravessou os milênios e, na atualidade, todo médico, em qualquer parte do globo, aprova-a: Faça dos alimentos seu remédio! E dizemos mais: faça dos alimentos seu afrodisíaco natural.

Dietas ricas em alimentos funcionais também são recomendáveis para uma saudável vida sexual. Prefira alimentos que possuam energia vital e possam contribuir para uma maior disposição no dia a dia.

Frutas, legumes e alguns afrodisíacos naturais, como ginseng, catuaba, marapuama e gengibre, podem também contribuir para aumentar sua energia vital e proporcionar mais força para o sexo.



E por Falar em Comida Afrodisíaca...

Entrevista com o autor

O que é a culinária afrodisíaca?

A culinária afrodisíaca é diferenciada por utilizar ingredientes e temperos que fazem bem à saúde e também aumentam a nossa libido.

Por que certos alimentos têm esse conceito exótico e são considerados estimulantes?

Por aumentarem o nível nutricional e, conseqüentemente, o nível energético, fazendo as pessoas sentirem-se mais dispostas para o trabalho e para o sexo.

O que existe neles de tão diferente?

São alimentos ricos em vitaminas e sais minerais. Entre essas substâncias, está o zinco, contido principalmente nos frutos do mar, como peixes e ostras. São excelentes para aumentar nossa excitação sexual.

É verdade que o chocolate é um dos alimentos mais estimulantes que existem, ou isso está mais relacionado a fetiches e fantasias das pessoas?

O chocolate auxilia na liberação da serotonina em nosso organismo, o que nos deixa mais energizados, excitados, e ainda melhora nosso humor. Mas atenção: é importante ingerir pequenas quantidades diariamente, uma vez que é um alimento calórico.

Comer é um prazer para a grande maioria das pessoas. Você acha que a junção da comida com o sexo é um bom negócio? Acha que a maioria das pessoas deveria dar mais atenção a isso?

A comida e o sexo são os grandes prazeres do ser humano. No tantra, existem técnicas em que, para estimular nossos sentidos, como o olfato, o tato e o paladar, são utilizados chocolates, frutas e outras delícias de maneira criativa para aumentar o prazer do sexo.

Você que viaja muito, qual é a diferença entre a culinária de outros países e a brasileira, em se tratando de comidas afrodisíacas?

Cada país tem suas comidas típicas. Um caso muito especial é as comidas orientais, como a japonesa, tailandesa e indiana. Todas têm um toque afrodisíaco, com o uso de muitos temperos sensacionais para aumentar a libido. A culinária mediterrânea também pode ser considerada muito afrodisíaca, por ser saudável, rica em vegetais, óleo de oliva e com muitos temperos, como orégano, manjerição, salsa, açafrão e páprica, que possuem substâncias excelentes, como a vitamina C e o betacaroteno, que protegem contra os radicais livres e são ótimos para ter uma vida sexual mais saudável.

Qual é a relação entre a comida oriental e a culinária afrodisíaca? Você acredita que a culinária oriental tem essa característica por não ter influência da religião católica?

A comida oriental é rica em frutos do mar, como peixes, algas e ostras, e utiliza uma infinidade de temperos, que a deixam extremamente nutritiva e aumentam muito a libido, devido à presença de sais minerais e aminoácidos, além de, em geral, ser de baixo teor calórico.

A culinária oriental tem influência, principalmente, regional. Como a maioria dos países orientais é cercada pelo mar, é mais fácil para as pessoas alimentarem-se do que está mais próximo. É um benefício para a saúde morar próximo às regiões litorâneas e poder se alimentar de peixes e frutos do mar mais frescos. Esse fator não tem nada a ver com a religião.

A autora Isabel Allende afirma, em seu livro Afrodite, que a gula é um dos caminhos mais diretos para a luxúria e, se avançarmos mais um pouquinho,

para a perdição da alma. Concorde com ela?

Concordo e, realmente, toda vez que me recordo dessa querida escritora, sinto-me feliz por saber que existem pessoas que se dedicam a pesquisar a culinária afrodisíaca e a colocam como arte e, mais ainda, como arte erótica.

Quanto às bebidas, existem bebidas específicas que são consideradas afrodisíacas?

Sim! Existem fórmulas de bebidas afrodisíacas, com ginseng, catuaba, marapuama, noz de cola, nó de cachorro etc. O resultado vai depender da qualidade e procedência dos produtos.

Poderia relacionar alguns alimentos que estão dentro desse assunto?

Todos os alimentos que são preparados com o método slow food, que possuem mais qualidade e que não possuem agrotóxico. Considero que são bons para a saúde e também para o sexo os alimentos mais naturais possíveis, como os orgânicos, e aqueles preparados com métodos tradicionais, como nos melhores restaurantes internacionais. O que não é bom são as comidas industrializadas em geral e o fast food, por conterem substâncias prejudiciais à nossa saúde, como corantes e conservantes, e também excesso de gorduras saturadas.

Dentro dessa relação, coloco como alimentos superimportantes para a sexualidade as frutas e verduras frescas. As pessoas que sempre as consomem são cheias de energia e vigor sexual.

Pode nos dizer quais seu pratos preferidos da culinária afrodisíaca?

Adoro comida japonesa, tailandesa, mediterrânea etc. Cozinho vários pratos orientais. Gosto muito de criar receitas novas e misturar ingredientes inusitados, mas o meu prato predileto é a paella, com muitos frutos do mar, mariscos e açafrão. Todo mundo adora!



A Comida da Sedução

Curioso texto extraído de “Memoirs du ma vie”, de Giacomo Casanova, célebre sedutor, aventureiro e escritor veneziano que descreve em sua biografia dicas preciosas para seduzir as mulheres à mesa.

As loiras

Para as loiras, por serem geralmente graciosas, ofereça e contemple as comidas adocicadas, cremosas e suaves. Os frutos do mar, os peixes frescos e as aves são indicados para estas mulheres. As verduras, as hortaliças e os queijos não muito picantes também são agradáveis e favoráveis ao despertar do desejo. Para elas, ofereça champanhe e vinhos brancos mais leves.

As morenas

Para as morenas, por serem geralmente quentes, provocantes e vivazes, ofereça comidas com sabores mais fortes e moderadamente apimentadas. Ostras com limão, carne vermelha e peixes fortes, como salmão e atum, contribuem para acentuar sua sexualidade. As hortaliças mais indicadas para

este perfil de mulher são as com aroma mais intenso, como salpicão, rúcula e manjerição. Para elas, ofereça champanhe e vinhos tintos, como Bordeaux, Cabernet ou, até mesmo, Merlot.

As ruivas

Para as ruivas, por terem um perfil mais sensível, opte por alimentos mais leves e requintados, mas avalie sua amada ruiva e tente notar se há um temperamento mais fogo e quente ou mais gracioso e suave. Partindo dessa análise, você poderá aplicar uma das dicas anteriores ou mesclar as duas. Para elas, ofereça champanhe, vinhos brancos secos e proseccos de boa qualidade.

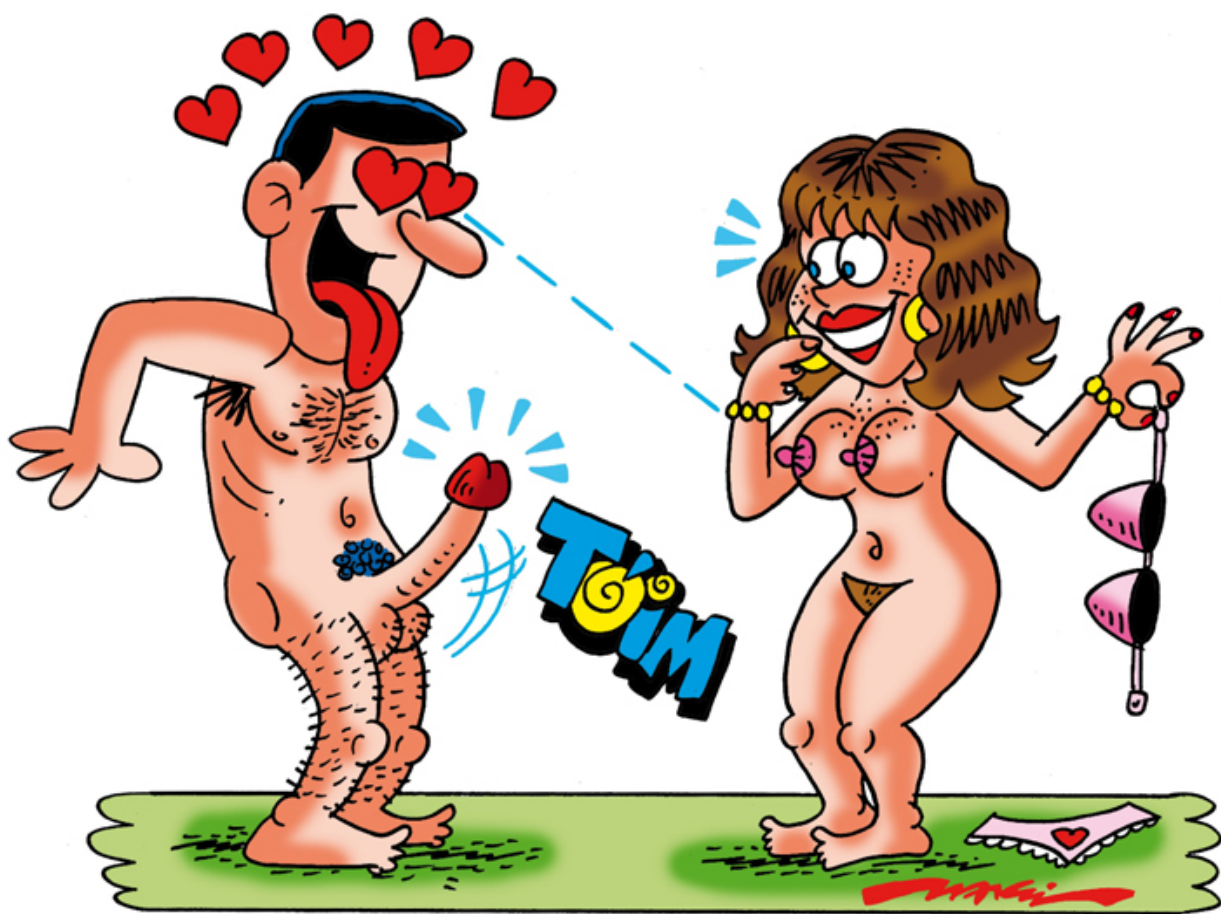
Tente aplicar estas dicas e perceba os resultados magníficos desse legado cultural culinário deixado por Casanova. *Voilà: bon appétit!*

Capitulo VIII

O Que as Mulheres Desejam

Por Celine Kirei

O universo feminino é fantástico, misterioso e altamente complexo, em especial para a visão masculina. Estas sugestões para os homens são baseadas em minha experiência como mulher, profissional da área da saúde e professora de artes sensuais. Estes depoimentos vêm de relatos de amigas, milhares de alunas e leitoras que, com toda sinceridade e espontaneidade, me passaram essas preciosas informações.



1ª – As mulheres preferem os homens em quem possam confiar. É importante que ele seja honesto, dedicado e fiel. Não é verdade que gostamos de cafajestes, o que acontece é que muitas de nós perdemos tempo com eles querendo transformá-los em homens confiáveis. Isso significa que, para

nós, um homem de atitude confiável e bom caráter está acima da beleza e da idade. Isso é essencial para nós, mulheres.

- 2ª – Para que um homem saiba nos compreender e nos encantar, é preciso que ele entenda sua própria essência feminina (que todo ser possui). Isso não quer dizer mudar de direcionamento sexual, mas encontrar e ter empatia com o lado feminino e, até mesmo, sentir prazer em pequenos detalhes, sendo mais sensível, gentil, carinhoso, amoroso e romântico, como nós em geral somos. Arrisque-se a demonstrar sua paixão e seu amor com grande coragem, de maneira aberta e apaixonada, como os grandes poetas. Todas nós desejamos um homem assim!
- 3ª – É importante para a mulher que seu companheiro compartilhe sonhos e objetivos. O homem não deve reprimir a mulher, nem em nível profissional nem sexual. O machismo é odiado por nós; queremos os mesmos direitos que os homens e a liberdade para fazer nossas escolhas. Nunca subestime o potencial de uma mulher. Adoramos um homem que nos motive na vida, no sexo e no trabalho. Com essa atitude, você terá, com certeza, uma parceira muito satisfeita!
- 4ª – A atenção e a dedicação masculinas são muito desejadas por nós. Nunca se esqueça dos detalhes, como, por exemplo, das datas de aniversário, de casamento, de namoro, do Dia dos Namorados etc. Fazer pequenas surpresas de vez em quando, como levar flores ou presentes ou levar sua amada para um jantar romântico ou motel, pode encantar uma mulher mais do que você imagina.
- 5ª – Aumente a autoestima da sua mulher. Temos necessidade constante da atenção de nosso homem. Sempre repare e elogie a mudança no visual: o corpo, o cabelo, a roupa ou lingerie, pois investimos muito tempo, dinheiro e esforço, procurando agradar. Algumas de nós preparam surpresas, como praticar pompoarismo, massagens sensuais ou striptease; queremos que o homem valorize ao máximo nossos esforços nesse sentido!
- 6ª – A educação e a sofisticação de um homem são itens muito valorizados pelas mulheres. Mantenha um tom de voz agradável, sem gritar ou brigar. Esteja sempre bem arrumado e perfumado. Não olhe para outras mulheres quando estiver na companhia de uma mulher, nem que ela seja somente sua amiga. Não ande nem atrás nem à frente de uma mulher, mas sempre ao lado dela. A mulher dá muita importância ao cavalheirismo, cultura e comportamento adequado!
- 7ª – A maioria das mulheres hoje trabalha fora e, em geral, dedica muito esforço à organização da casa, ao aprimoramento da culinária, ao cuidado com as crianças e a detalhes carinhosos para melhorar o relacionamento. Infelizmente, muitos homens não valorizam nem colaboram com as tarefas domésticas e com a atenção às crianças. Procure colaborar e equilibrar as coisas conversando com sua mulher. Esforce-se e tente arrumar um tempo para dar um upgrade na relação. Isso pode evitar uma separação e ela vai ficar muito feliz!
- 8ª – Enquanto os homens orgulham-se das suas conquistas profissionais e financeiras, com belos imóveis, carrões etc., nós, mulheres, nos orgulhamos em especial de nossos bebês, família e do nosso homem. A eles, dedicamos muita energia e atenção. Hoje, a vida profissional e financeira é também muito importante para as mulheres, mas todas preferem um homem para chamar de seu... Namorado, marido ou companheiro de quem ela tenha orgulho de apresentar para as pessoas. Gostamos de homens com atitude e poder de decisão.
- 9ª – Preferimos os homens que se cuidam, principalmente da saúde. Você mantém tudo em ordem em relação a essa questão? Muitos homens cuidam mais do seu carro do que da própria saúde. Um homem saudável também é melhor na cama. Sugerimos que você consulte periodicamente

seu médico para fazer um check-up; previna-se, como nós, mulheres. Isso vai preservar a sua saúde e longevidade. Também é muito importante a alimentação adequada, evitando o cigarro e o excesso de álcool. Praticar uma atividade física que lhe agrade poderá proporcionar mais disposição para o amor e o sexo.

- 10ª – Na cama, preferimos os homens que são criativos e carinhosos, que capricham nas preliminares e que não têm ansiedade: antes, durante e depois do sexo. Muitos homens desejam somente a penetração de imediato. Isso faz com que muitas mulheres não tenham uma boa satisfação sexual. As mulheres têm prazer intenso no corpo inteiro e o nosso orgasmo torna-se maravilhoso com um homem que conhece e pratica técnicas diferenciadas e sofisticadas. Aprenda os pontos de prazer de sua mulher e como tocá-los. Você sabe onde fica o ponto G da sua mulher ou como tocar outros pontos erógenos? Então, leiam juntos: Pompoarismo – O Caminho do Prazer. Amplie sempre seus conhecimentos com criatividade.

Estas sugestões vão exigir muito da maioria dos homens, mas, se você observar, com certeza gostaria de ter uma mulher com a maioria dessas características. Por esse motivo, a pessoa a quem você dedica todo seu esforço deve merecer. Saiba escolher sua mulher; além da beleza, ela deve amá-lo com sinceridade, ser honesta, dedicada, valorizá-lo ao máximo e praticar o pompoarismo, como você. Vocês merecem ser felizes!

Cursos, Seminários, Cursos In Company, Colaboração para Imprensa e Relações Públicas

41 3264-5572

www.performancesexual.com.br

Apêndices

Pompoarismo e Saúde

Entrevista com o autor

O que é pompoarismo?

Pompoarismo é uma prática milenar que nasceu há mais de 1.500 anos no Oriente. São exercícios que fortalecem os músculos usados para fazer amor, melhorando a saúde e o prazer sexual do homem e da mulher. Essas técnicas são importantes para ter diferencial na arte de fazer amor.

De que maneira o pompoarismo feminino ajuda no fortalecimento da musculatura vaginal?

Por meio de exercícios que estimulam a musculatura e a circulação na área pélvica, proporcionando inúmeros benefícios de saúde e sexualidade para quem os pratica com regularidade. Segundo o Dr. Arnold Kegel (médico americano que divulgou a técnica do pompoarismo), constatou-se que muitas mulheres, antes consideradas frígidas, conseguiram obter mais prazer e orgasmo após aprenderem as técnicas.

Fala-se da melhora da incontinência urinária e do combate à queda da bexiga e do útero por meio do pompoarismo. Quais outros benefícios a técnica pode trazer à mulher?

No caso do pompoarismo que ensinamos nos nossos cursos é para melhorar a saúde, a qualidade de vida e a sexualidade das pessoas. Sendo indicado por médicos, fisioterapeutas e profissionais da área de saúde. As mulheres praticantes apresentam melhor flexibilidade da musculatura vaginal, mais lubrificação e possuem libido mais aflorada. A aparência dessas mulheres fica mais jovial, sendo que algumas parecem muitos anos mais jovens do que a sua idade cronológica, devido ao reequilíbrio hormonal proporcionado pelos exercícios, que regulam os níveis de estrogênio. Os exercícios diminuem os sintomas da tensão pré-menstrual e da menopausa e melhoram a disposição e o bom humor.

Como o pompoarismo pode ajudar no desempenho sexual?

Para as mulheres, aumenta a disposição sexual e a criatividade na hora de fazer amor. Para os homens, a técnica fornece mais vitalidade e potência sexual até a longevidade, possibilitando fazer amor por muito mais tempo,

proporcionando mais prazer à sua companheira e beneficiando o relacionamento amoroso e afetivo do casal.

Há diferenças entre o pompoarismo praticado como auxílio médico e o pompoarismo explorado como forma de show? Se sim, quais são?

Sim, há muitas diferenças. O pompoarismo como forma de show é praticado principalmente na Tailândia, sendo um exótico entretenimento.

A partir de quanto tempo de prática de pompoarismo a mulher já começa a sentir diferenças em seu corpo?

Geralmente, a partir de 3 meses de prática, a mulher e o seu companheiro já conseguem sentir uma grande diferença. A mulher intensifica o orgasmo e também a musculatura fica mais firme, aumentando o prazer da relação.

Qualquer pessoa pode iniciar a prática do pompoarismo?

As pessoas deveriam praticar o pompoarismo como técnica preventiva e para melhorar a sua saúde sexual. Por este motivo, é importante que o profissional que ministre os cursos tenha formação adequada e muita experiência na área, para que a técnica seja realmente resultados efetivos.

O pompoarismo é uma técnica de ginástica sexual que promove a saúde, o bem-estar e o melhoramento da vida sexual.

Para que esses conhecimentos realmente beneficiem as pessoas que os praticam, salientamos que é necessário dar importância à alimentação equilibrada, à atividade física e à sexualidade saudável, com as devidas precauções. É aconselhável, também, evitar o fumo e o excesso de bebidas alcoólicas.

As pessoas que têm problemas ou enfermidades na área da sexualidade devem consultar seus médicos especialistas.

As Novidades em Acessórios Eróticos

Muitas pessoas, em especial os homens, têm preconceito de usar os acessórios em suas relações sexuais com sua companheira. Eles pensam que a sua parceira poderá querer substituí-los pelos vibradores e outros acessórios, ou que não são viris o suficiente para satisfazê-la completamente sem outros recursos. Estes produtos não pretendem substituir o sexo apaixonado, eles apenas melhoram a experiência sexual, dando mais diversão e incorporam muito mais criatividade lúdica nas preliminares e jogos amorosos, intensificando e produzindo maior variedade de sensações eróticas.

A princípio, muitas pessoas pensam que se a sua vida sexual está bem e que não precisam objetos ou brinquedos eróticos, outras temem que fazer uso deles poderá eliminar a necessidade de fazer sexo com o seu parceiro. Na verdade, sua utilização está sendo cada vez maior em casamentos repletos de amor e paixão, tornando muito mais divertida a vida a dois.

Há muito tempo, os acessórios são recomendados por especialistas, sexólogos e médicos como forma lúdica e também de terapia. Pois aumentam a circulação da área genital, aumentando a excitação tanto do homem quanto da mulher.

Os sex toys podem intensificar o prazer nas preliminares e amplificar os prazeres do casal, contribuindo para aumentar o tempo do ato sexual, promovendo sensações realmente singulares e extraordinárias.

Os acessórios eróticos são realmente especiais e podem revolucionar a vida do casal para melhor. Experimente, ouse e descubra um universo repleto de prazeres e delícias.

Um grande número de casais incorpora esses brinquedos à sua vida sexual, proporcionando maior prazer e divertimento. Estes acessórios, utilizados para incrementar a vida sexual, são conhecidos há muitos séculos. Os manuais de sexo provenientes do Oriente fazem elogiosas referências a eles. Na Roma e Grécia antigas foram encontrados muitos falos artificiais usados para treinamento da performance e prazer sexual. Um exemplo são os

falos de madeira ou marfim decorados com motivos eróticos, encontrados em várias culturas da antiguidade. Eles eram usados também pelas orientais, como thailandesas, indianas e gueixas para aprimorar a arte erótica de fazer amor. Muitos desses acessórios conservam as mesmas características desde quando foram inventados.

Muitos homens e mulheres estão cada vez mais utilizando sex toys como forma de divertimento e complementação erótica. É muito bom ser adulto e ainda poder brincar com o seu companheiro, buscando novas maneiras inventivas de estimular a vida sexual.

Um dos brinquedos mais recentes e fantásticos é o We-vibe, um vibrador multivelocidade à prova de água, feito de silicone de alta qualidade, para estimular o ponto G e o clítoris durante a penetração conjunta ou não com o pênis.



Ergonômico e com design inovador em formato de C, pode ter uma das extremidades introduzida na vagina, enquanto a outra se posiciona acima do pênis, massageando o pênis e o púbis masculino.

O We-Vibe é considerado como um fenômeno entre os vibradores e um dos melhores acessórios erótico da atualidade, tornando-o um top de vendas

internacional.

Brinquedos para o prazer

Os vibradores, géis e outros brinquedos podem ajudar nas preliminares que tanto a amada deseja. Há diversos tipos, que descrevemos logo a seguir. Existem desde anéis vibradores que podem ser usados no pênis indo da base até a glândula, como também anéis estreitos, com o intuito de massagear e estimular a circulação de sangue, proporcionando inusitados prazeres à sua parceira.

Anéis penianos

Há um fato relevante nesses sex toys: eles proporcionam sensações agradáveis no homem, ajudam a aumentar o tempo de ereção intensificando o prazer do casal, além de retardar a ejaculação e estimular os testículos. Também são bastante recomendados para proporcionar estimulações voluptuosas no clítoris e para massagear os grandes lábios, quando colocados na base do pênis.

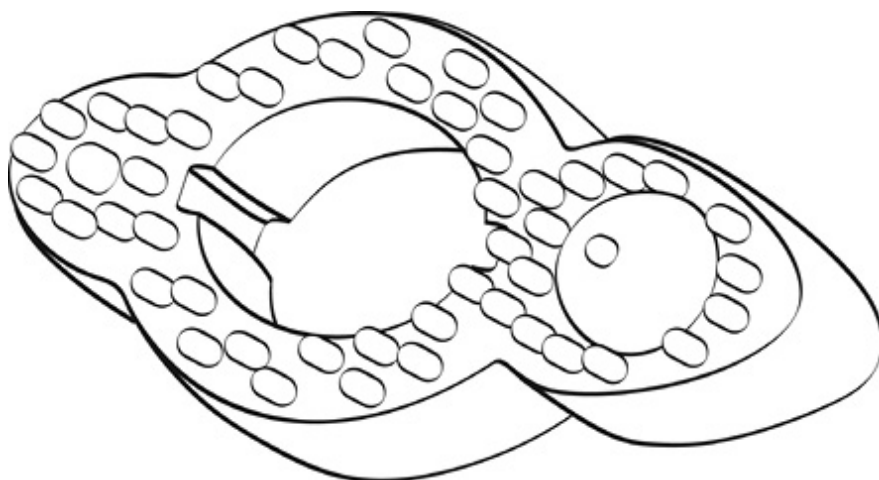
Os anéis penianos são uma grande invenção humana, sua origem é atribuída aos chineses estudiosos da cultura erótica e da prática sexual taoista. Originalmente eles eram feitos de uma parte mais flexível dos olhos da cabra, presa na base do pênis com o objetivo de realçar a sua aparência e aumentar o tempo de ereção, além de contribuir no controle da ejaculação.

Atualmente são fabricados em silicone ou materiais sintéticos mais modernos, normalmente bem macios, com uma variedade criativa de saliências massageadoras, que provocam sensações indescritíveis e prazerosas para o casal. Podem ser simples ou bem sofisticados, mas são literalmente objetos preciosos e refinados para o prazer. O uso de anéis penianos é realmente uma experiência única para o casal, basta olhar a excitação da mulher para perceber que vale muito a pena.

Tipos de anéis

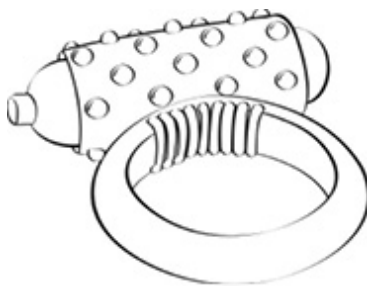
Anéis básicos

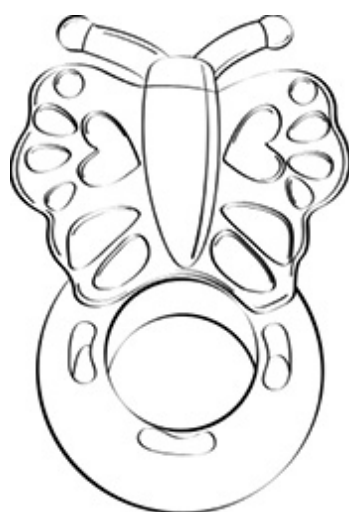
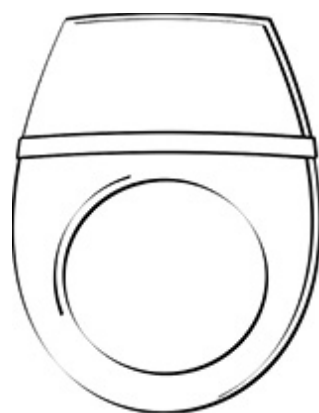
Existem modelos mais simples e sem vibro que, no ato sexual, massageiam a vulva e o clitóris. Há, também, modelos que massageiam simultaneamente a vulva, o clitóris e a região anal como o Anel companheiro.



Anéis vibratórios

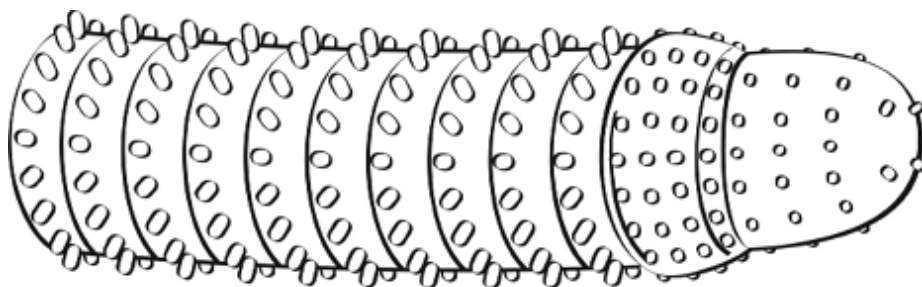
São anéis penianos providos de um pequeno vibrador na parte frontal. Além de auxiliar na irrigação sanguínea do pênis e estimular o clitóris, proporcionam um prazer a mais: a massagem vibratória aplicada diretamente sobre o clitóris.





Capas penianas

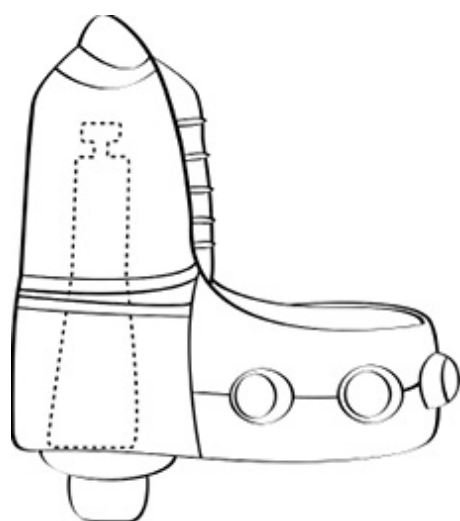
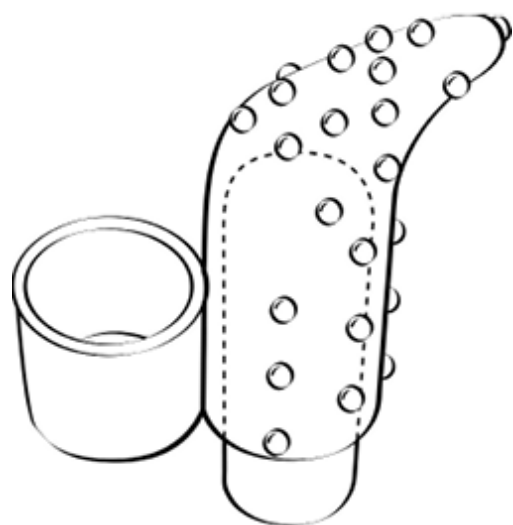
As capas penianas são utilizadas para proporcionar uma sensação de maior preenchimento das paredes vaginais das mulheres, assim como um maior tamanho do pênis. Realmente, podem ser uma brincadeira nunca antes imaginada.



Dedeiras vibratórias

As dedeiras são verdadeiros brinquedinhos que podem proporcionar intensas ondas de prazer e excitação.

As vibratórias são utilizadas para estimular a região clitoriana, que vai das raízes onde nasce esse verdadeiro tesouro até a extremidade em formato de pérola. A mulher que recebe atenção de seu amado nessa região é capaz de entregar-se de corpo e alma a esse homem. Estimule e experimente a felicidade sexual completa de sua mulher.



Masturbadores penianos

Os masturbadores penianos são opções excelentes para quem deseja exercita-se diariamente na prática do pompoarismo, sem a necessidade ordinária da ejaculação.

Eles possibilitam ao homem adquirir mais controle e reflexo dos movimentos penianos, além de proporcionarem inúmeras texturas e sensações de prazer. Usando-os e praticando com calma, coloca-se em prática o shiatsu urogenital, segundo o qual cada região do pênis está relacionada a algum órgão interno do corpo, como o pulmão, o coração, o esôfago etc.

Géis e cremes

O gel possui substâncias que auxiliam no aumento do fluxo sanguíneo local com base na aplicação sobre a pele ou na própria genitália. Auxilia a ereção e pode ajudar a controlar a ejaculação precoce quando aplicado na cabeça (glândula) do pênis, assim como em toda a sua extensão. Na mulher, estimula a lubrificação e excitação dos órgãos sexuais, assim como outras zonas erógenas.

Há certos cuidados com os géis, pois alguns são específicos para determinadas regiões do corpo como seios, vagina, pênis e ânus, outros contêm substâncias mais fortes, os quais devem ser aplicados entre as pernas, virilhas e púbis, nunca sobre as genitárias. É recomendável pesquisar com cautela a finalidade, a qualidade e a forma de aplicação do produto antes de efetuar a compra.





Regras para Utilização dos Acessórios

- 1) Mantenha seus brinquedos limpos, lavando com água morna e sabão antibacteriano, antes e depois de usá-los.
- 2) Os lubrificantes a base de água devem ser os preferidos para não danificar a superfície. Você pode usar preservativos com os acessórios mais difíceis de limpar, facilitando a higiene.
- 3) Mantenha seus brinquedos em lugar higiênico, seguro e separado uns dos outros.
- 4) Utilize os sex toys com cuidado e delicadeza.

Bibliografia

- Chia, Mantak; Arava, Douglas Abrams. O orgasmo múltiplo do casal – prazer, intimidade e saúde: como aproveitar ao máximo a vida a dois. Rio de Janeiro: Objetiva, 2003.
- Chia, Mantak; Arava, Douglas Abrams. O orgasmo múltiplo do homem: os segredos do prazer prolongado. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.
- Chia, Mantak; North, Kris Deva. Os segredos sexuais do shiatsu: jogos taoistas para a vida amorosa. São Paulo: Cultrix, 2008.
- Douglas, Niky Slinger, Penny. Secretos Secretos (La alquimia del éxtasis). Barcelona: Editora Martinez Roca; 2ª edição, 1982;
- De Rose, Mestre. Hiperorgasmo: uma via tântrica. 2. ed. São Paulo: Martin Claret, 1996.
- Epicuro. Máximas principais. São Paulo: Loyola, 2012.
- Gach, Michael Reed. Digitopuntura para Amantes (Los secretos del tacto para aumentar el placer). Barcelona: Editora Martinez Roca, 1ª edição, 1994;
- Guyonnaud, Juan Paul. A arte del êxtase. Barcelona: Editora Martinez, 3ª edição, 1988;
- Hill, Napoleon. Quem pensa enriquece. Curitiba: Fundamento Educacional, 2011.
- Johanson, Sue. ABC do sexo. São Paulo: Seoman, 2005.
- Kadosh, Carlos; Kirei, Celine. Pompoarismo – O caminho do prazer: saúde, sexualidade e qualidade de vida para homens, mulheres e casais. 31ª ed. Curitiba: Eden, 2010.
- Lacroix, Nitya. A arte do sexo tântrico: técnicas e rituais que elevam o prazer sexual. Porto Alegre: Vitória Régia, 2000.
- Masters, William H.; Johnson, Virginia E. O vínculo do prazer. Rio de Janeiro: Record, 1977.
- Messé, Madelyn Renné & Geer, James H. A cura pelo sexo. Tradução de Mirian Groeger. – Rio de Janeiro: Ed. Record, 1998;
- Reich, Wilhelm. A função do orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica. São Paulo: Brasiliense, 2004.
- _____. A biopatia do câncer. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.
- SARASWATI, Sunyata; AVINASHA, Bodhi. La práctica da sexualidade sagrada: el camino hacia una conciencia superior a través de la ciência del Tantra-Kriya Yoga. Madrid: EDAF, 1994.
- Schneeson, Menachem Mendel. Rumo a uma vida significativa: a sabedoria do Rebe Menachem Mendel Schneerson. São Paulo: Maayanot, 2007.



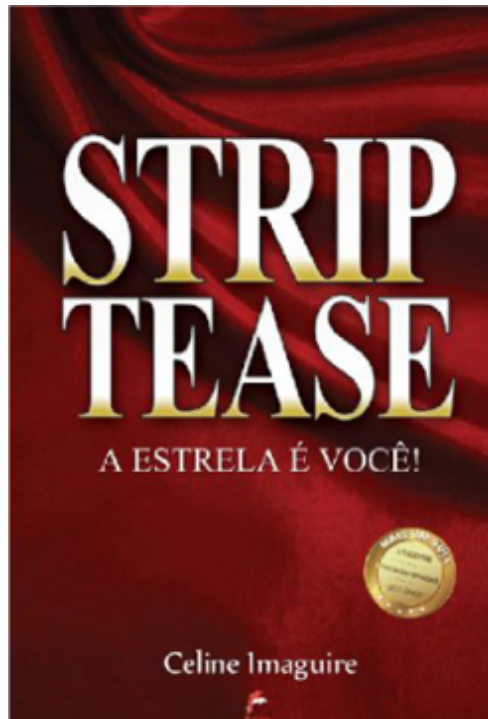
Coleção Sexpert

Conheça nossos lançamentos



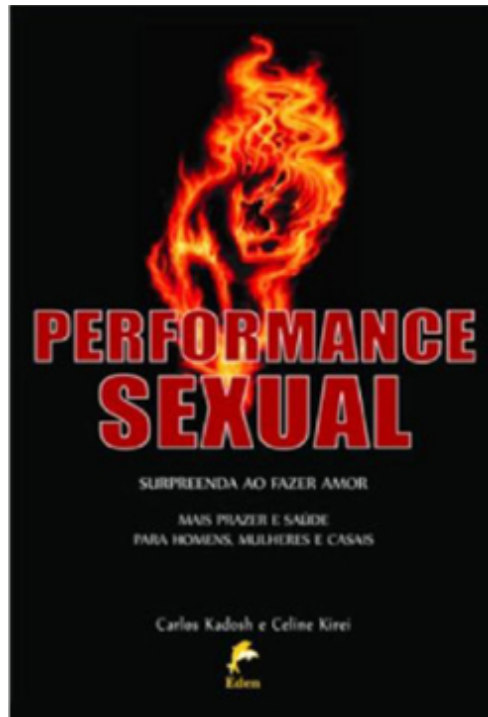
O pompoarismo, oferece técnicas comprovadas e segredos milenares que estão fazendo a felicidade de milhares de pessoas.

Desvende o mistério da sexualidade feminina e masculina, encantando e tornando ainda mais quente e apaixonada a sua relação.



A Strip Tease é uma fantasia sensual muito desejada. Aprenda e surpreenda a pessoa amada com mais sofisticação e criatividade!

Possuir um diferencial na arte da sedução, aquece e protege o relacionamento, não deixando que a vida sexual caia na rotina. Prepare-se para brilhar!



Aumente sua fonte de saúde, rejuvenescimento e longevidade sexual, aprendendo os milenares ensinamentos taoístas, tântricos e tailandeses descritos neste novo livro!

Adicione criatividade sexual com mais de 100 maneiras tântricas e taoístas para aumentar a satisfação sexual!



Dr. Celso Marzano é médico, urologista, sexólogo e consultor de revistas, jornais, rádios e TVs.

O sexo anal desperta a curiosidade das pessoas; nossa proposta é elucidar dúvidas do leitor, quebrar mitos e “tabus”. Esta publicação é destinada ao aprimoramento de especialistas e para todas as pessoas que querem conhecer mais sobre esta prática.



Os poemas e os textos eróticos não são exclusividade da atualidade. Desde os tempos do grande rei Salomão, eram usados para obter um forte poder de sedução sobre o sexo oposto.

Nesta obra, Carlos Kadosh vem presentear-vos com páginas de arte erótica para seduzir homens e mulheres!

ENCONTRE NAS LIVRARIAS E SEX SHOPS!

eBooks nas lojas: Google, Apple e Amazon !

CURSOS E WORKSHOPS COM OS ESCRITORES:

Carlos Kadosh e Celine Kirei

Informações: (41) 3264-5572

www.deusadoamor.com.br

www.performancesexual.com.br

Recomendações Finais:

a) Recomenda-se a prática diária de 30 minutos/dia para resultados satisfatórios.

b) Recomendamos fazer as aulas presenciais com os professores para aprimorar e aprofundar seus conhecimentos.

www.performancesexual.com.br